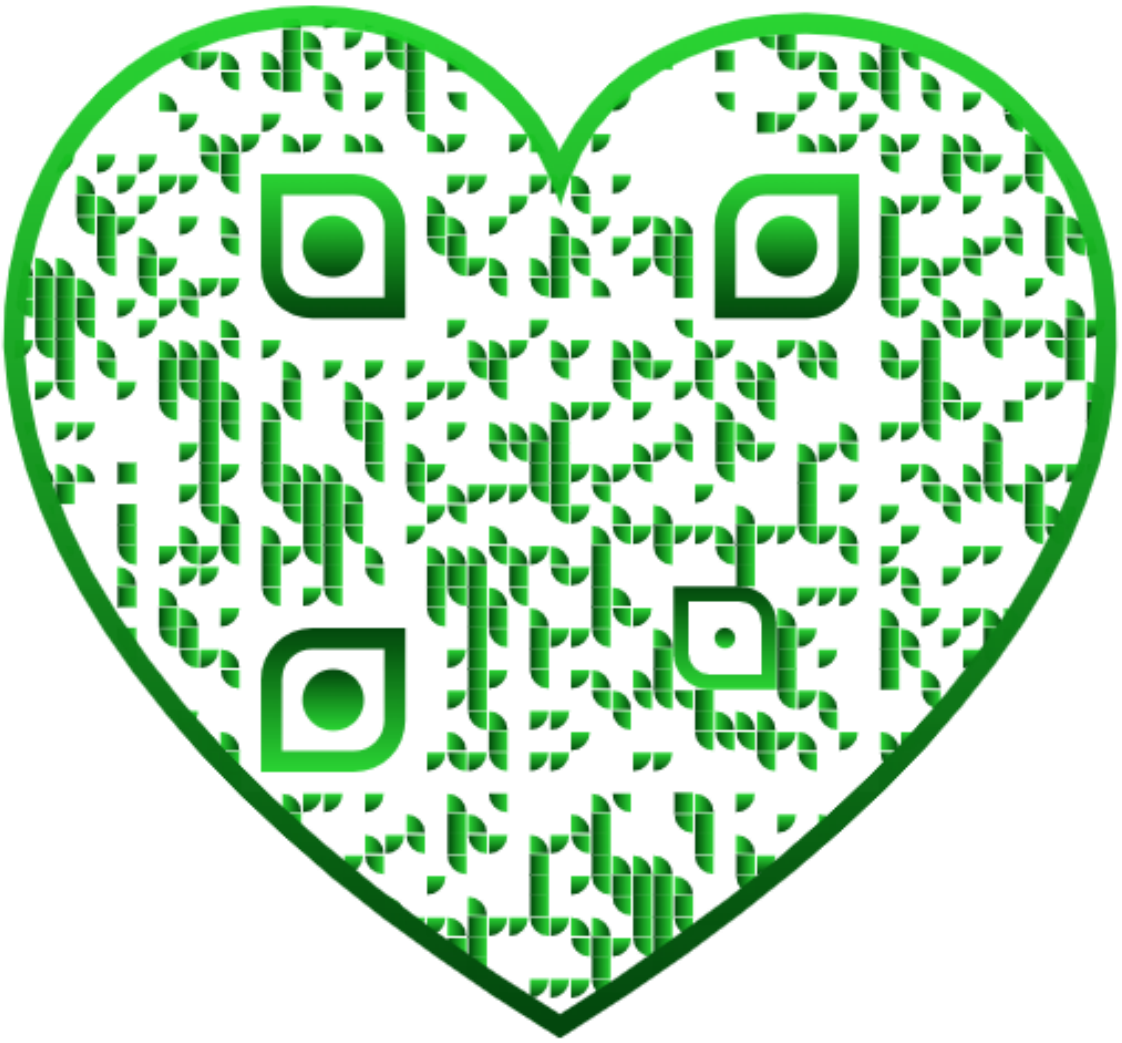
Coralie Trinh Thi

Osez...

le cunnilingus

La Musardine



Osez...

le cunnilingus

dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez l'échangisme, Hélène Barbe
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
Osez tout savoir sur le SM, Gala Fur
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez vivre nu, Marc Dannam
Osez le bondage, Axterdam
Osez tourner votre film X, Ovidie
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez les nouveaux jeux érotiques, Velvet et Dominique Saint-Lambert
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi
Osez l'amour pendant la grossesse, Ovidie
Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno
Osez coucher pour réussir, Étienne Liebig
Osez les sextoys, Ovidie
Osez la masturbation féminine, Jane Hunt
Osez les conseils d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir, Servane Vergy
Osez les conseils d'une lesbienne pour faire l'amour à une femme, Marie Candoe
Osez le sexe écolo, Marc Dannam
Osez le strip-tease, Violeta Carpentier
Osez les jeux de soumission et de domination, Gala Fur

Illustration de couverture : Arthur de Pins
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

© Éditions La Musardine, 2009.
122, rue du Chemin-Vert
75011 Paris

ISBN : 978-2-84271-302-7
ISSN : 1768-496X

Coralie Trinh Thi

Osez... le cunnilingus

La Musardine

Du même auteur :

Betty Monde, Au diable vauvert, roman, 2002
Osez la sodomie, La Musardine, 2007
La Voie Humide, Au diable vauvert, roman autobiographique, 2007

www.myspace.com/coralietrinhthi

www.myspace.com/osezlecunnilingus

Ton derrière est ma déesse
Il s'ouvre comme ta bouche
Je l'adore comme le ciel
Je le vénère comme un feu

Je bois dans ta déchirure
J'étale tes jambes nues
Je les ouvre comme un livre
Où je lis ce qui me tue

Georges Bataille

(Extrait du poème
Je mets mon vit contre ta joue)

sommaire

Introduction 9
1. Morale, mœurs et mystique du cunnilingus 17
2. Problématiques 31
3. Le corps amoureux 39
Géographie du mont de Vénus 39
Langue étrangère 55
4. Vénus à la fourrure 61
Buisson ardent 62
Esthétique 65
Vénus mise à nu 66
Éthique 74
5. Hygiène de l'assassin 75
Alchimie du désir 75
Ivresse d'essences 79
Une bouche saine contre un corps sain 82
Safe sex 85
Le baiser écarlate 88
6. Vos muscles d'amour 93

Ce qui est en bas 93
Ce qui est en haut 102
7. L'art du baiser 113
Les baisers avec les lèvres 116
Les baisers avec la langue 117
Les baisers avec les dents 120
Baisers variés 121
8. Amuse-bouches 123
Préliminaires manuels 125
Préliminaires embras(s)és 132
9. Donner sa langue au chat 135
La vulve 136
Le gland du clitoris 141
L'anus 144
Mémoire d'expert 146
10. Les orgasmes 149
Orgasme(s) du cunnilingus 149
Les orgasmes féminins 157
11. Quelques fantaisies 169
Les sextoys 169
Les positions 180
Conclusion 195
Bibliographie 199

>> Les références complètes de tous les ouvrages cités sont précisées en note, ou dans la bibliographie.

introduction

Le cunnilingus est né d'une langue morte : du latin cunnus, le con ou sexe féminin, et lingus, la langue. On trouve parfois la forme cunnilinctus – du latin *linctus*, lécher – heureusement tombée en désuétude, car plus limitée.
Le cunnilingus englobe tout le spectre de la sexualité orale, c'est-à-dire l'ensemble des caresses bucco-génitales impliquant un sexe féminin et non seulement la langue, plutôt vive que morte, mais toute la bouche : les lèvres, les gencives… jusqu'aux dents dans certaines pratiques avancées.

Ce livre ambitionne de rendre cette langue la plus vivante possible – et par langue, on comprendra autant l'organe que le mode de communication que constitue l'amour oral.

La sexualité est une zone de liberté totale où chacun doit découvrir ses propres voies de plaisir. Ce guide propose quelques repères pour accompagner vos premiers pas dans les labyrinthes de la sensualité. Mais vos seuls véritables guides doivent rester le désir et le plaisir. Le vôtre, et celui de votre partenaire.
La sexualité est un art où toute règle est faite pour être transgressée, où aucune recette ou méthode ne peut rivaliser avec l'inspiration. Mais il existe une mécanique du corps, dont la connaissance et la maîtrise peuvent nourrir le talent.

L'information ne sert qu'à faire vos propres choix en toute liberté, à explorer votre potentiel et celui de votre partenaire, en étendant les limites de votre conscience et de votre imagination. Il n'existe aucune recette infaillible en sexualité, mais découvrir au fil de ces pages la mécanique du corps, les habitudes ou les techniques existantes vous permettra de développer votre propre créativité.

Il va de soi que ce guide s'adresse à tous, quels que soient leur genre et leur sexualité – femmes, hommes, hermaphrodites, hétérosexuels, homosexuels, bisexuels, pansexuels, transgenres, autres…

Pour rendre la lecture plus agréable et fluide, nous attribuerons à la receveuse le genre féminin (sans aucune originalité puisqu'il est question de *cunnus*) et au donneur ou à la donneuse le genre masculin. Les conseils au donneur sont applicables quel que soit le genre du donneur, et nous remercions les lectrices désirant jouer ce rôle d'adopter sans se formaliser le

genre masculin, symboliquement actif, le temps de cette lecture.

Il s'adresse à toutes les femmes : autant à celles qui donnent qu'à celles qui reçoivent le cunnilingus. La complémentarité sexuelle ne devrait pas s'envisager sous un schéma actif/passif, mais actif/réceptif : savoir recevoir le plaisir est fondamental et détermine le plaisir autant que le talent de celui qui donne.

Quel que soit votre rôle, vous glisser dans l'autre (de l'autre côté…) favorise l'échange et la communication – n'hésitez pas à lire les parties qui ne vous semblent pas destinées.

Le cunnilingus serait l'acte sexuel préféré des femmes – les magazines féminins affirment que la majorité d'entre elles pourraient s'en satisfaire, voire lui sacrifier la pénétration vaginale. Mais elles précisent souvent : quand il est bien fait… Paradoxalement, on le considère comme un simple préliminaire, la norme judéo-chrétienne et hétérosexuelle en vigueur imposant la pénétration vaginale comme repère immuable.

Bien que la pratique du cunnilingus soit très fréquente, l'orgasme est souvent difficile à atteindre ou à provoquer par cette voie. L'orgasme n'est pas obligatoire dans un rapport sexuel satisfaisant (une sexualité libre offre une infinité de jeux sans aucune règle), mais il est apprécié par l'immense majorité comme l'aboutissement naturel du plaisir partagé. Le verbe jouir sera donc employé dans son sens premier : ressentir du plaisir, indépendamment de l'orgasme.

Ce guide envisage le cunnilingus comme préliminaire, mais aussi comme rapport sexuel complet, et enfin comme rapport sexuel option orgasme(s).

L'Art du cunnilingus comprend des techniques permettant de faire monter l'excitation (phase de préliminaires), de faire jouir (phase de plateau… ou de jeu), et de provoquer un orgasme – ces trois phases sont distinctes bien que complémentaires.

La réponse sexuelle féminine transforme, étape par étape, le corps (principalement la zone sexuelle) et en change la sensibilité. Les stimuli doivent donc s'adapter à cette évolution physiologique et émotionnelle.

Le Tao et le Tantra sont précieux pour développer l'attention au langage du corps et sortir du cadre d'une sexualité forcément pénétrative. Leur dimension sacrée permet aussi de se libérer du mépris du corps, de l'angoisse de la performance, de l'orgasme obligatoire… Ils envisagent la sexualité sous l'angle de l'énergie (Chi, Prana, Kundalini, force de vie ou libido…) en étudiant les points où se trouve concentrée l'énergie et les réseaux qui les relient (canaux ou méridiens).
Le Tao appelle la circulation d'énergie à travers ces points « Orbite Microcosmique ». Au cours de l'étreinte, le Chi circule entre les deux partenaires, comme un courant électrique chaud. La sexualité prend donc toute sa dimension d'échange vital et créatif : bien au-delà d'une simple mécanique du corps, et en dehors de tout but reproductif.

Enfin, donner un cunnilingus procure un réel plaisir, sensuel et sexuel. Pour la majorité, il représente une corvée, une obligation de réciprocité, un cadeau, ou un vrai « plaisir de donner du plaisir » au mieux.
Pourtant, si la sexualité est un échange d'énergie et que le plaisir de l'un résonne naturellement en l'autre, celui du cunnilinguiste ne se limite pas à ce seul phénomène.

La bouche est une zone érogène primitive et primordiale, à défaut d'être considérée comme une zone érogène primaire en sexologie. Elle est la première source de plaisir du nouveau-né, et le premier lien avec l'autre, la mère nourricière. Cette empreinte marque tous les humains. En psychologie, Freud a distingué le stade oral, le stade anal et le stade génital, et si l'évolution lui semble naturelle et souhaitable, chaque phase reste nécessaire à l'accomplissement. Il est dommage qu'on ne puisse concevoir qu'un être totalement épanoui concilie les trois aspects, sans devoir en abandonner un au profit de l'autre.

Le baiser profond marque aussi le début de la vie sexuelle comme premier acte d'intimité : on échange les fluides, les corps s'interpénètrent, on touche, on goûte, on caresse jusqu'à l'intérieur cet autre. Les adolescents – et les vrais sensuels – peuvent ainsi passer des heures, des nuits entières à s'embrasser en jouissant de sensations intenses. Pour la plupart, la découverte du stade génital efface malheureusement ces souvenirs. On retrouve parfois subrepticement ces sensations dans l'ivresse du premier baiser avec un nouveau partenaire – mais l'impatience des corps conjuguée à la conviction que la sexualité mâture se

concentre dans les parties génitales leur laissent bien peu de place et de temps.

Ce guide s'intéressera donc autant à la bouche qu'au sexe féminin, et consacrera beaucoup d'attention au baiser – en tant que préliminaire et en tant que technique. La langue est d'ailleurs, d'après le Tao sexuel, une arme érotique par excellence, et le premier instrument stratégique dans l'acte sexuel.

> « Chaque fois que vous l'embrassez ou la léchez profondément, votre énergie vitale circule en elle, et la sienne en vous. Une langue pleine d'énergie est une baguette magique, répandant la félicité sur tout ce qu'elle touche, créant l'étincelle qui connecte deux forces vitales. » *Les Secrets de l'amour selon le Tao*

Pour le donneur, le baiser constitue l'entraînement idéal, en développant toutes les capacités physiques et sensuelles de la bouche. Le baiser est un art bien plus subtil et riche que l'on croit, et tout ce que l'on fait aux lèvres du haut, on peut le faire aux lèvres du bas… Le cunnilingus est fondamentalement un baiser vulvaire, comme le Dr Leleu, célèbre sexologue, aime à le répéter.
Pour la receveuse, le baiser constitue aussi un préliminaire délicieux et permet d'améliorer le potentiel de son partenaire en éveillant son outil au plaisir. En embrassant la bouche de votre partenaire avant qu'il embrasse votre vulve, vous y faites affluer le sang, aiguisez ses nerfs, échauffez ses muscles…

Le sexe féminin est un pays des merveilles encore plus mystérieux et fascinant que la bouche. S'il est impossible d'explorer tous ses secrets en un ouvrage, voire en plusieurs vies, ce guide dessine une précieuse carte des points remarquables, des cimes légendaires – orgasmes clitoridien, du point G, vaginal, anal – et indique les principaux itinéraires recommandés.

Pour le découvrir et apprendre à l'aimer comme il le mérite, la bouche est l'outil idéal – autant pour le donneur que la receveuse.

1. morale, mœurs et mystique du cunni-lingus

Morale

Malgré la prétendue libération sexuelle, l'empreinte des religions monothéistes persiste dans l'inconscient collectif.
L'Église réprouve officiellement tout rapport charnel ne menant pas à la procréation. Elle en fait un crime « contre nature »… tout simplement en condamnant la nature de l'homme, sa bestialité dans le sens d'animalité, son corps et ses pulsions.
Toute sexualité en dehors d'un but procréateur et du cadre du mariage est coupable : homosexualité, perte de la virginité, rapports bucco-génitaux, jeux de l'esprit sont des péchés capitaux – c'est l'origine des *sodomy laws*. Le guide *Osez la sodomie* explore plus amplement l'influence des Religions du Livre sur notre morale sexuelle. Vous trouverez des informations très détaillées sur les lois en vigueur et leur évolution sur le site : www.sodomylaws.org.
Pour résumer, la sodomie ne désigne généralement pas la seule pénétration anale, mais toutes les pratiques sexuelles jugées déviantes : c'est-à-dire celles qui n'ont pas pour but la procréation. L'amour oral est donc un « crime de sodomie ».

La sodomie est toujours un vrai crime, sans guillemets, dans de nombreux pays, certains allant encore jusqu'à la punir de mort. Ces lois servent la plupart du temps à interdire l'homosexualité, tant masculine que féminine.
Aux États-Unis, c'est seulement en 2003 que la Cour suprême a déclaré les dernières lois anti-sodomie comme anticonstitutionnelles. Ces lois violaient en effet la constitution, qui garantit la protection de la vie privée

et de la liberté des citoyens américains… Mais treize états condamnaient encore la pénétration anale entre adultes consentants, et quatre d'entre eux punissaient aussi les rapports bucco-génitaux (Texas, Kansas, Oklahoma et Missouri).
L'article 377 du code pénal indien punit « *les relations charnelles contraires à l'ordre de la nature* » d'une peine pouvant atteindre dix ans d'emprisonnement. Ces pratiques contre nature incluent la pénétration anale et les rapports bucco-génitaux, qu'ils aient lieu avec « *un homme, une femme ou un animal* ».
Il ne faut pas sous-estimer l'impact d'une telle réalité sur notre jugement moral, même si intellectuellement vous trouvez ces lois absurdes, et ces pays retardés…

Mœurs

Le cunnilingus existe sans doute depuis l'aube de l'humanité : il est largement pratiqué sous une forme primaire dans le règne animal. Mais on en trouve bien peu de représentations ou de traités dans l'Histoire, en regard de l'abondante documentation sur la fellation. Cette dernière bénéficie d'un avantage certain par la facilité de sa représentation graphique, mais on suppose d'autres enjeux. Le phallus se dresse et s'offre, quand le sexe féminin est caché, interne, mystérieux… Le plaisir masculin semble mécanique et simple (à tort, mais c'est un autre sujet) quand le plaisir féminin semble complexe, immense, effrayant…

Un inventaire des rares poteries antiques, fresques précolombiennes, portails d'églises ou cimetières malgaches (!) serait laborieux et peu instructif, mais le Kâma-Sûtra, toujours considéré comme la bible sexuelle de l'humanité, illustre parfaitement ce malaise. Le chapitre consacré au congrès buccal décrit avec force détails les huit opérations de l'Auparishtaka, ou fellation, pratiquée par les eunuques – mais aussi par certaines femmes libertines et dissolues, ou des servantes non mariées. On n'y trouve que quelques lignes laconiques sur le cunnilingus. Alors que Vatsyayana déploie à longueur de page toute sa créativité poétique pour baptiser chaque opération sexuelle, la pratique reste innommable.

> « Certaines femmes du harem, lorsqu'elles sont amoureuses, agissent de la bouche sur les Yonis l'une de l'autre, et certains hommes font la même chose avec les femmes. Pour faire ceci (c'est-à-dire pour baiser le yoni), on imitera le baiser sur la bouche. Lorsqu'un homme et une femme sont couchés en sens inverse, c'est-à-dire la tête de l'un vers les pieds de l'autre, et se livrent à cette espèce de congrès, cela s'appelle le congrès du corbeau. »
> *Les Kâma-Sûtra**

On notera que le fameux 69 jouit, comme la fellation, d'un nom propre. Le cunnilingus est d'ailleurs si sale que son chapitre se conclut sur l'avertissement traditionnel : le congrès buccal « *ne doit jamais être pratiqué par un Brahmane lettré, par un ministre chargé des*

* *Les Kâma-Sûtra*, Vatsyayana, éditions 10/18, 1994.

affaires d'un État, par un homme de bonne réputation ; car, si la pratique en est permise par les Shastra, il n'y a pas de raison pour qu'on la mette en œuvre, si ce n'est dans les cas particuliers. Ainsi, par exemple, on mentionne dans les livres de médecine le goût, la force et les qualités digestives de la viande de chien, mais il ne s'ensuit pas que le sage doive en manger ». La délicatesse de la comparaison est bouleversante.
Heureusement, « *il y a des hommes, des lieux et des temps à l'égard desquels on peut user de ces pratiques. Un homme doit, en conséquence, considérer le lieu, le temps et la pratique qu'il s'agit d'opérer, si elle convient à sa nature et à lui-même ; après quoi il pourra ou non s'y livrer, selon les circonstances. Mais après tout, ces choses étant faites secrètement et l'esprit de l'homme étant variable, comment savoir ce que fera une personne dans tel ou tel temps et pour tel ou tel objet ?* »

Vatsyayana expédie donc le sujet en conseillant d'imiter le baiser sur la bouche – il y a là plus de sagesse qu'il n'y paraît, et nous ne manquerons pas de transcender cette timide piste.
Il précise aussi que « *ces sortes de choses passionnent tellement certaines courtisanes, qu'elles abandonnent des amants distingués, honnêtes et instruits, pour s'attacher à des personnes de basse condition, telles que des esclaves et des conducteurs d'éléphants* ». Voilà qui devrait motiver tous les apprentis cunnilinguistes !

Les mœurs ont évolué, mais le cunnilingus serait toujours l'acte sexuel le plus apprécié des femmes – une majorité d'entre elles affirment régulièrement dans les

sondages qu'il suffirait à rendre leur vie sexuelle pleinement satisfaisante, voire qu'elles le préfèreraient à la traditionnelle pénétration vaginale.

L'*Enquête sur la sexualité en France**, effectuée en 2006, s'intéresse particulièrement à la sexualité non pénétrative : « *La place que la sexualité non pénétrative occupe, dans le répertoire sexuel des femmes et des hommes reste peu explorée.* » Le cunnilingus, comme la fellation, sont pourtant aujourd'hui largement pratiqués – et assumés – dans toutes les générations.
Le schéma normatif d'une sexualité hétérosexuelle monogame et à but reproductif reste fortement ancré dans l'inconscient. Pour preuve, dans l'enquête ACSF (Analyse des Comportements Sexuels en France) de 1992, 36 % des femmes et 39 % des hommes considéraient qu'un « *rapport sexuel n'implique pas forcément une pénétration* »... mais quand on leur demandait de décrire leur dernier rapport sexuel, 95,5 % des femmes et 97,7 % des hommes décrivaient un rapport sexuel avec pénétration vaginale.
Les idées tardent toujours à prendre corps. Mais les derniers sondages révèlent une vraie évolution qui autorise enfin une sexualité ayant pour but le seul plaisir, en la dissociant de la procréation.

« Les pratiques bucco-génitales appartiennent au répertoire sexuel de plus de la moitié des individus et sont plus

* *Enquête sur la sexualité en France*, sous la direction de Nathalie Bajos et Michel Bozon, éditions La Découverte, 2008.
Toutes les citations suivantes dans ce chapitre, jusqu'à la page 26, sont tirées de cet ouvrage.

présentes dans les jeunes générations. […] Ainsi, plus de la moitié des hommes et des femmes déclarent avoir pratiqué parfois ou souvent la fellation ou le cunnilingus dans les douze mois précédents l'enquête. Ces fréquences sont particulièrement élevées (jusqu'à 70 %) pour les individus âgés de 25 à 49 ans. » *Enquête sur la sexualité en France*

Les pratiques de sexualité orale, cunnilingus et fellation, sont déclarées dans les mêmes proportions par les femmes et par les hommes.

« Elles ont connu une diffusion spectaculaire dans les années 1970 et 1980, et celle-ci s'est poursuivie dans les années 1990 et 2000. Ainsi plus de 80 % des femmes déclarent avoir expérimenté ces pratiques, en nette augmentation par rapport à 1992. Un peu plus fréquent que la fellation, le cunnilingus a été expérimenté par 85 % des hommes et des femmes. Il s'est diffusé parallèlement à la fellation ; entre 25 et 49 ans, 70 % des uns et des autres pratiquent cette activité souvent ou parfois. Fellation et cunnilingus sont devenus une composante très ordinaire du répertoire sexuel. » *Enquête sur la sexualité en France*

Pas de paranoïa féministe ou de mauvaise foi machiste. Les chiffres ne dissimulent pas de déséquilibre au profit de la fellation en fusionnant les pratiques : « *Éléments de plus en plus répandus dans le répertoire habituel de la sexualité, ces pratiques non pénétratives sont plus souvent présentes dans le cadre d'une activité sexuelle diversifiée et caractérisée par une grande réciprocité des partenaires.* »

On vante beaucoup les mérites de l'amour oral, et spécialement du cunnilingus, pour pallier de nombreux dysfonctionnements sexuels, de la sécheresse vaginale à l'anorgasmie en passant par le vaginisme, de l'éjaculation précoce à l'impuissance en passant par la panne passagère (souvent due à l'angoisse de la performance). Le cunnilingus est effectivement un excellent moyen, pour les femmes, d'éveiller toute leur zone génitale. Pour les hommes, il permet de temporiser, voire de donner un orgasme à leur partenaire avant, ou même sans pénétration. On trouve dans les magazines de santé et dans la presse senior de nombreux dossiers sur ce thème… L'amour oral intéressera aussi tous ceux qui considèrent que sucer (ou lécher…) n'est pas tromper, ou les femmes désirant conserver leur virginité.

Le cunnilingus est souvent considéré comme un préliminaire. Sans aller jusqu'à la mauvaise foi de Clinton (qui a déclaré sous serment qu'il n'avait pas eu de rapport sexuel avec Monica Lewinsky, puisqu'il ne s'agissait que de rapports bucco-génitaux…), on considère la pénétration fondamentale en sexualité.
Le cunnilingus est un préliminaire idéal – la réponse sexuelle est une réaction physiologique visant à préparer le vagin à la pénétration du pénis, d'un point de vue bêtement biologique et reproductif. Mais il peut aussi constituer un rapport sexuel pleinement satisfaisant.

« Le fait que ces caresses mutuelles soient la pratique préférée de la majorité des femmes qui recourent à la sexualité non pénétrative invite à remettre en cause les stéréotypes sur la notion de préliminaires dans laquelle elles sont souvent cantonnées : les caresses mutuelles sont

pratiquées pour le plaisir qu'elles procurent en soi et elles sont même parfois au cœur de la séquence sexuelle. »
Enquête sur la sexualité en France

19 % des femmes et 30 % des hommes ont déjà eu au moins un partenaire sexuel avec lequel ils n'ont eu que des rapports sans pénétration – dont 5 % de femmes et 14 % d'hommes qui en ont eu plusieurs. Les jeunes sont un peu plus représentés, soit que les plus âgés aient oublié leurs lointaines expériences, soit que les plus jeunes aient évolué vers une nouvelle forme de sexualité. Mais le rapport non pénétratif s'inscrit sans doute dans une phase de découverte de la sexualité pour une grande part de la population – il est d'ailleurs aussi plus fréquent dans une relation débutante, phase de découverte de la sexualité de l'autre.

La sexualité dite orale s'envisage également dans **une logique de safe sex** – les rapports bucco-génitaux présentent moins de risques de contamination par le VIH, même si les campagnes de prévention insistent sur la réalité du risque. Elle permet ainsi d'éviter l'utilisation du préservatif, source de stress ou d'inconfort pour certains.

Mais l'enquête révèle que le sexe oral est loin d'être une pratique de substitution.

« Au final, ces rapports sexuels non pénétratifs procurent beaucoup de plaisir à celles et ceux qui s'y adonnent régulièrement : 90 % des femmes et des hommes se déclarent satisfaits de tels rapports. »
« Dans la grande majorité des cas, la sexualité non pénétrative relève bien d'un répertoire choisi et satisfaisant.

Mais quelle que soit la place qu'elle occupe dans la sexualité des individus, la sexualité non pénétrative s'inscrit dans le cadre d'une sexualité diversifiée. »
« Les pratiques de sexualité orale s'inscrivent non seulement dans une sexualité plus fréquente, mais aussi plus diversifiée. […] Le résultat est identique concernant la pratique de la pénétration anale. » *Enquête sur la sexualité en France*

Paradoxalement, les personnes qui pratiquent le plus l'amour oral sont celles qui ont la sexualité la plus créative… et le plus de rapports pénétratifs.

« Il semble finalement que l'absence de visibilité de la sexualité non pénétrative et de réflexion approfondie à son propos ne signale pas son caractère secondaire, mais bien plutôt la prégnance de la norme hétéro-pénétrative. […] Cette notion de sexualité non pénétrative, qui décale la perspective par rapport au statut de préliminaires qui encadrait jusque là généralement ces pratiques, peut être lue comme une contribution à l'élaboration d'une sexualité non reproductive. » *Enquête sur la sexualité en France*

Nous y voilà : la sexualité à but non reproductif a pour seul but… le plaisir. Et le cunnilingus est une faim en soi.

Mystique

Le Tantrisme est une voie spirituelle née en Inde. Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas d'une école d'extase sexuelle, mais d'une voie de libération spirituelle, par l'éveil qui mène à l'unité primordiale. Il enseigne la non dualité par l'union des polarités – Shiva et Shakti. **Le Tao**, né dans la Chine ancienne, enseigne également à équilibrer et harmoniser les énergies mâle et femelle, yin et yang.
Le Yin et le Yang (ou Shiva et Shakti) sont les forces primordiales indissociables, deux pôles opposés et complémentaires de la même énergie (Chi). Ils n'existent pas l'un sans l'autre, et chacun contient le germe de l'autre. Quel que soit le genre de ses organes génitaux, chaque humain est animé de ces deux forces. La sexualité est un moyen de les équilibrer, de les stimuler et de les échanger.

Le Tao et le Tantra envisagent donc la sexualité sous l'angle de l'énergie (Chi, Prana, Kundalini, force de vie, libido ou âme…) en étudiant les points où elle se trouve concentrée et les réseaux (canaux ou méridiens) qu'elle parcoure. Nous verrons que cette carte énergétique est plus précieuse et pertinente qu'une planche anatomique occidentale pour donner du plaisir : elle représente le corps comme un tout en perpétuelle interaction, au lieu de le disséquer en pièces détachées et inanimées.
Le Tao appelle la circulation d'énergie à travers ces points « Orbite Microcosmique ». Cette boucle véhicule aussi le courant sexuel issu des organes sexuels, et répand la vitalité aux autres parties du corps. Au cours de l'étreinte, le Chi circule entre les deux partenaires en reliant leurs orbites, comme un courant électrique chaud.

> « Les deux circuits microcosmiques, celui de l'homme et celui de la femme, peuvent être unis de plusieurs façons. Le plus communément, cela se fait par l'intersection de leurs orbites circulaires à la bouche et aux parties génitales, formant le dessin d'un huit. La figure huit peut traverser quand l'énergie microcosmique tirée par l'homme en haut de la colonne vertébrale passe dans la femme par sa langue (de l'homme), qui agit comme une sorte de commutateur. »
> *Les Secrets de l'amour selon le Tao*

Il existe huit modèles d'échange : la figure 8 peut traverser la bouche seulement, ou les parties génitales seulement « si vous n'êtes pas en train d'embrasser » – on parle ici de baiser des lèvres supérieures. Bien que les textes ne parlent pas spécifiquement d'une orbite microcosmique bouche/sexe, il semble évident que

cette connexion des deux racines des méridiens principaux produit un échange extrêmement puissant. Cette perspective permet de comprendre le cunnilingus comme un rapport sexuel complet, et pleinement satisfaisant.

Rassurez-vous, nul besoin d'années de pratique spirituelle pour jouir de cette puissance.

> « Parfois, des amants qui ne savent rien des méthodes ésotériques ont au cours de leur union sexuelle des expériences semblables. Ils ne peuvent le faire à volonté, mais ils en ont une connaissance de première main, due à l'ouverture spontanée des canaux d'énergie. »
> *Les Secrets de l'amour selon le Tao*

Le secret du Tao, c'est la conscience de l'énergie, mais elle circule naturellement lors de tout échange sexuel, générée par le désir, transcendée par le plaisir…

2. problématiques

Bien que sa pratique soit de plus en plus répandue, et que ses initiés en ressentent une grande satisfaction, le cunnilingus reste problématique pour beaucoup. Les témoignages de femmes déçues abondent, les questions techniques se multiplient. Les novices tremblent de se perdre dans un endroit si intime et mystérieux, et même les cunnilinguistes déjà pratiquants réclament des recettes, nombre de coups de langue, dans quel sens, à quel rythme…

Cette approche n'est pas sans rappeler celle du premier baiser, à l'adolescence, et son cortège de questions angoissées : « Comment ça marche ? Jusqu'où faut-il enfoncer sa langue ? Dans quel sens faut-

il la tourner ? À quel rythme ? Combien de fois avant de changer de sens ? » Les plus créatifs et sensuels auront exploré l'effet de leur propre langue sur leur main, ou leur bras, pour avoir un avant-goût et mesurer l'effet des caresses qu'ils donneront… Mais tous réalisent au premier baiser profond l'absurdité de telles questions. Le bouche-à-bouche n'obéit à aucune règle de ce genre. Il en va de même pour le cunnilingus.

Si les questions disparaissent, le talent peut tarder à apparaître. Voici quelques exemples de témoignages recueillis sur les forums d'Internet, très représentatifs, sous l'intitulé : « Le pire cunnilingus de ma vie ».

« Mon ex ne devait pas savoir comment on faisait, il ne trouvait pas le clito et était toujours à côté, c'était nul à chier mais j'osais rien dire pour ne pas le choquer… »

Un minimum de connaissance du sexe féminin est évidemment un atout : le chapitre « Géographie du mont de Vénus » y pourvoira.

« Le mec avait les dents sales et la langue pâteuse. Il est descendu direct et n'a pas cherché à faire dans la finesse : droit au but, centre de la cible, et il y est allé à grands coups de langue bien brutaux. Déjà, j'étais pas aux anges. Le pire ça a été quand il a commencé à me mordiller en croyant que ça me faisait un effet bœuf. En fait, les seuls cris qu'il a eu le loisir d'entendre, c'étaient des cris de souffrance. On est vite passés à autre chose, histoire de calmer la bête. »

« Le pire cunni qu'on m'a fait c'était mon ex qui ne savait pas les faire !! Il me faisait mal c'était vraiment horrible, il mordait trop fort et faisait des tours circulaires sur le clito bien trop rapide !! Nul !!! »

On peut noter dans ces témoignages que les critiques sont le plus souvent adressées à un ex : n'en déduisons pas trop vite que leur manque de compétence soit cause de rupture. Il est plus difficile de mettre en cause son amoureux actuel, même dans l'anonymat du Net.
Ces femmes n'osent pas dire à leur amant qu'il s'y prend mal : elles écourtent la séquence, par simulation ou stratégie d'évitement. **C'est le premier obstacle d'un cunnilingus réussi, souvent ignoré : le manque de communication… des femmes.**
Sous prétexte de ménager l'ego de son amant, on supporte les caresses les plus désagréables, voire on simule. Le plus grave est qu'il sera très difficile de faire machine arrière. On apprend à la femme à se décharger de toute responsabilité dans la sexualité, et à rendre son partenaire seul maître de son plaisir.

Mesdames, impliquez-vous davantage ! Informer son partenaire de ce qu'on aime ou pas ne remet pas en cause ses compétences sexuelles : le plaisir varie d'un individu à l'autre, d'un jour à l'autre, d'un instant à l'autre. Ne soyez pas injuste en le traitant d'incapable : les hommes aussi sont convaincus qu'ils sont seuls responsables du plaisir de leur partenaire, et vous blesseriez sa virilité. Tout à fait contre-productif…
Appliquez la règle de base de la communication non violente : commencez vos phrases par « je », au lieu de « tu ». « Je ne supporte pas le contact des dents », « je

suis plus sensible à cet endroit », au lieu de « tu es toujours à côté », « tu n'as rien compris à mon clitoris »… Pensez aussi à formuler de manière positive (« je préfère quand tu lèches ici ») et à dire aussi ce que vous aimez. Et surtout, pendant le cunnilingus, ne simulez pas : votre partenaire ne peut se repérer qu'à vos réactions. En trichant, vous l'envoyez à une chasse au trésor avec la carte d'un autre pays et une boussole faussée.

Messieurs, si vous êtes persuadés de maîtriser une technique sexuelle infaillible et universelle, vous êtes probablement un très mauvais coup. La seule technique infaillible, c'est l'attention à l'autre. La capacité de deviner ou d'inventer ce qui donnera le plus de plaisir à un autre est la base de l'art amoureux. Ironiquement, ce sont souvent les hommes qui doutent le plus qui sont les meilleurs amants. Ils sont aussi nombreux sur les forums.

> « Quand je m'approche de son sexe avec ma bouche et donc la lèche, elle me dit très souvent au début que ça la chatouille ou que c'est trop sensible (au mauvais sens du terme) et me repousse donc. Il faut que je la touche avec le doigt, voire que je la pénètre. D'autres fois, elle commence à bien s'exciter avec ma langue et là c'est le pied, j'en profite souvent pour faire langue + doigt vagin + doigt anus et elle jouit comme cela. Alors mesdames, pouvez-vous m'aider et m'expliquer comment je peux passer cette première barrière de la chatouille, serais-je trop doux ? Faut-il commencer plus brutalement ? C'est un peu le monde à l'envers. Merci de vos conseils. »

Eh oui, la gamme des stimulations adaptées varie du plus doux au plus ferme, d'une femme à l'autre et d'un

instant à l'autre. Nous détaillerons plus loin les raisons de cette sensibilité capricieuse, et comment en jouer. Madame a bien de la chance, et monsieur devrait se féliciter de l'amener à l'orgasme. Beaucoup de cunnilinguistes et de femmes se plaignent de ne pas y parvenir.

« Franchement, le cunnilingus, ça me déconcerte à chaque fois. Je réussis très bien à avoir des orgasmes du clito toute seule en me frottant sur lui, mais quand c'est lui qui met sa langue, nada… En fait, moi je trouve que la langue d'un mec, ça frotte pas assez fort, ça fait un truc tout léger qui chatouille… »

« Lorsque je fais un cunni à ma copine, elle est très vite excitée, spasmes, gémissements, mais le problème c'est que je n'arrive pas à lui faire atteindre l'orgasme. Pourtant ça peut durer jusqu'à 30 minutes. Et je pense que c'est au moment crucial pour elle que je dois faire quelque chose d'un peu faux. »

« Le cunni, c'est juste bon pour commencer, la langue n'est pas suffisante pour aller au bout. J'ai passé des heures à la lécher, jusqu'à avoir la mâchoire paralysée, et des crampes dans la langue : elle adore, elle se tord dans tous les sens, mais elle n'atteint pas l'orgasme. »

L'orgasme ne doit pas être obligatoire. Le cunnilingus peut être satisfaisant en tant que préliminaire, ou simple caresse. Même s'il constitue un rapport complet, la jouissance qu'il procure suffit : la phase de plateau est un moment de paradis, et l'orgasme ne fait pas forcément partie de ce moment, même s'il peut en jaillir.

Mais si vous atteignez le seuil préorgasmique, votre approche doit changer radicalement pour libérer l'orgasme.
Il faut une certaine endurance et la crainte de la crampe ou de se fatiguer avant d'avoir atteint l'orgasme est très fréquente, mais si vous vous y prenez bien, vous ne devriez pas les ressentir. Votre langue est votre muscle le plus puissant : les mouvements nécessaires à l'orgasme sont largement à sa portée, et vous apprendrez à la soutenir, à doser vos efforts, à ménager des pauses, et à optimiser le plus petit stimulus. Le témoignage de la frotteuse, loin d'être une condamnation, est une piste que nous exploiterons.

« Voilà j'ai un problème au niveau des cunnis avec ma copine je m'en plains pas j'adore ça au contraire mais je la vois pas jouir ça me fait mal j'arrive pas enfin j'ai l'impression que ça la fait pas jouir elle se tortille tout ça mais elle n'aime pas que je la regarde en le faisant j'aimerais la faire jouir mais comment ? »

Il est possible que votre talent de cunnilinguiste ne soit pas en cause, mais que votre partenaire ne sache pas ou ne veuille pas atteindre l'orgasme de cette façon. Comment faire jouir une femme qui ne sait pas se faire jouir elle-même, et dont le corps n'est pas éveillé ? Connais-toi toi-même, et tu connaîtras les dieux…
Elle peut aussi croire, plus ou moins consciemment, que l'orgasme clitoridien est solitaire, et que c'est la pénétration qui doit le provoquer avec un partenaire. Ou elle peut être gênée de l'intimité du cunnilingus, de votre regard – comme dans l'exemple ci-dessus.

Le cunnilingus offre le sexe à la tête : la part la plus animale se confronte à la part la plus intellectuelle, le corps le plus intime se livre au siège de l'esprit. Sexe chaud contre tête froide… Le cunnilinguiste garde le contrôle, quand l'orgasme le fait perdre totalement. La peur d'être examinée ou jugée est donc fréquente.

Beaucoup de femmes sont mal à l'aise avec leur corps : la honte de ses parties génitales, la crainte de les exposer, la sensation d'être sale ou laide empêche l'abandon nécessaire pour atteindre l'orgasme. Beaucoup d'hommes sont mal à l'aise avec la partie la plus intime du sexe féminin, ses reliefs et ses replis, ses fluides et ses parfums.

Messieurs, il est utile de prendre du temps à regarder, en n'hésitant pas à commenter comme on le ferait d'une œuvre d'art – connaître le terrain vous donnera de l'assurance, et votre partenaire ne craindra plus votre regard ou votre jugement. Faites preuve de délicatesse, pour que cet examen soit naturel et érotique.

Mesdames, pour qu'on vous aime, il faut vous aimer vous-même. Regardez-vous, explorez-vous, découvrez-vous, caressez-vous.

Aimer le sexe féminin, le sien ou celui de l'autre, est la condition préalable à tout cunnilingus.
Chaque vulve est une œuvre d'art, unique, et chacune de ses particularités participe à sa beauté.

3.le corps amoureux

Géographie du mont de Vénus

Le baiser vulvaire, donné ou reçu, incarne idéalement l'amour que nous devrions tous exprimer pour l'origine du monde. Apprendre à aimer le sexe féminin est crucial : celui de sa partenaire (que l'on soit mâle, femelle ou autre) mais aussi le sien (si l'on est femelle, cela va sans dire.) Il n'existe pas deux vulves identiques, et tous les goûts sont dans la nature – toutes les saveurs, toutes les couleurs, toutes les textures… Lèvres fines ou très proéminentes, colorations du blanc albâtre jusqu'au noir ébène, en passant par tous les

camaïeux de rosés, violacés, dorés, bruns, peau nue ou abondante toison, chaque sexe peut s'admirer comme une œuvre d'art unique, et correspondre à l'idéal esthétique de quelqu'un.

Toute femme devrait apprendre à aimer son propre sexe en l'observant devant un miroir. Tout humain, quels que soient son genre et son orientation sexuelle, peut s'extasier de la beauté des vulves. Se familiariser avec d'autres sexes permet de se libérer de tout jugement – illusions de canons esthétiques formatés, ou complexes de normalités…
Il est certes malaisé à notre espèce, pour de bêtes questions d'usages socioculturels, d'examiner les parties génitales de ses congénères.

Messieurs, même un(e) partenaire sexuel peut être gêné d'exposer son intimité à la crudité du regard… Si votre amante en fait partie, érotisez le jeu et gagnez sa confiance. Tamisez les lumières – ce conseil s'adresse particulièrement aux mâles, souvent adeptes des éclairages crus. Les lumières chaudes (jaunes, rouges, l'idéal étant la lueur de romantiques bougies) sont moins agressives et plus sensuelles, donc culturellement plus confortables pour la majorité des femmes. Dites que vous la trouvez belle, ce que vous aimez, complimentez-la sur ses particularités – ce sont sans doute ces particularités qui la complexent, alors que ce sont elles qui créent sa beauté unique.

Le monde moderne offre d'autres moyens de voir des sexes féminins.

L'industrie du charme et de la pornographie est le plus évident : elle n'offre cependant qu'une vision limitée, car formatée selon les critères esthétiques d'une époque. Les supports mainstream des rayons adultes (magazines diffusés en kiosque, films accessibles à la télévision) ne proposent donc le plus souvent que des sexes de jeunes filles très apprêtés, épilés, éclairés, filtrés, voire maquillés… Notre société tend à gommer toute animalité, et si elle ne peut empêcher l'industrie du sexe d'exister, elle l'influence et contrôle la diffusion de l'imagerie dominante. Toutefois, pour l'explorateur courageux, le porno est un univers toujours en expansion, qui abrite une multitude de galaxies – les médias se sont scandalisés de l'existence du gonzo ou des « spéciales vieilles », mais chaque goût ou curiosité peut y trouver un écho. Pour une exploration esthétique du sexe féminin, on s'intéressera par exemple aux œuvres des adorateurs du poil (tout sex-shop digne de ce nom a un rayon « femmes poilues »), mais aussi de leurs opposants, adorateurs des sexes épilés, ou encore sous l'angle des nombreux types représentés, asiatiques, caucasiennes, africaines, latines…
Si la pornographie vous gêne, l'art érotique peut vous donner un aperçu, bien que moins réaliste.
Internet permet l'accès a tous types de clichés et de vidéos, professionnels ou amateurs, du médical (à manier avec précaution…) au blog coquin.

L'award du plus bel hommage au sexe féminin est décerné à l'*Atlas du sexe de la femme*, unique en son genre. L'auteur, Gérard Zwang, médecin mais surtout véritable amoureux du con, offre une incroyable collection de photographies, alliant le réalisme de

l'ouvrage médical le plus austère à la beauté d'un livre d'Art.
Bien que Zwang indique les mensurations exactes du canon esthétique de la vulve (trois segments de trois centimètres), **chaque sexe révèle sa beauté propre :** rien de plus chiant que l'art académique, et au fil des pages, on est convaincu que le beau est bizarre, et qu'aucun artiste ne peut rivaliser avec la nature.
Un seul regret : son fanatisme de la pilosité pubienne naturelle, frisant l'intégrisme. Zwang ne se contente pas d'écarter toute photo de sexe épilé, il condamne toute intervention sur le poil dans un pamphlet d'une violence assez jubilatoire, mais déconcertante pour les adeptes du sexe nu.
Parcourir ce livre sera particulièrement utile à ceux qui ressentent encore le moindre dégoût pour la sauvage magnificence du con, ou l'appréhension qui naît souvent de la peur de l'inconnu. Il aidera aussi les femmes (plus nombreuses que l'on croit) qui pensent être laides, voire anormales ou difformes, par manque de repères.

LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR

Paradoxalement, avant de disséquer l'anatomie de l'appareil sexuel féminin, **il est crucial de comprendre qu'il s'agit d'un tout.**
Dans une approche scientifique ou technique, on peut identifier différents organes et donc différentes sources de plaisir, jusqu'à différents types d'orgasmes. Mais cette dissection peut être nuisible si l'on ne garde pas conscience de l'alchimie du corps, de l'interdépen-

dance de chacune de ses cellules, de ses perpétuels flux d'énergie…

L'orgasme reste une décharge d'énergie. Changer de source ne fait que modifier l'intensité et la direction de cette énergie. Ce sont les muscles pelviens, et plus spécifiquement les muscles PC (muscles Chi dans le Tao sexuel, et enfin reconnus dans la sexologie et la médecine occidentale) qui se contractent lors de l'orgasme, qu'il soit clitoridien, vaginal, anal ou du point G. Ces muscles englobent toute la zone génitale, du pubis à l'anus. Enfin, une dissection approfondie met en relief un réseau (sanguin, nerveux, musculaire…) d'interconnections si riche que l'obsession de trouver LA source du plaisir féminin devrait enfin apparaître dans toute son absurdité.

Si chacun est différent et unique dans sa forme, **le sexe féminin possède des caractéristiques anatomiques dont la connaissance est indispensable**, au moins pour la compréhension de ce guide. L'appareil génital féminin reste très mystérieux, car il est principalement interne et culturellement caché. Certain(e)s ignorent encore l'emplacement d'un clitoris pourtant externe et aisément repérable… Et la majorité ignore que ce que l'on nomme clitoris n'est que son gland.

On décrit schématiquement l'appareil sexuel féminin en décomposant la vulve, entre le pubis et le vagin : deux grandes lèvres et deux petites lèvres, le clitoris et l'entrée du vagin. Aventurons-nous plus en détail dans ces contrées inexplorées.

Tout le monde situe **le pubis, ou mont de Vénus.** C'est la partie proéminente de l'os pubien. Ce triangle est bombé d'un renflement de chair (en langage médical : une masse adipeuse destinée à amortir les chocs…) et orné de poils à l'état naturel. Certaines aiment laisser leur pilosité vivre librement, d'autres raccourcissent, tondent, épilent totalement ou dessinent des formes avec leur toison, du « ticket de métro » au cœur teint en rose – nous développerons cette question dans le chapitre consacré à la pilosité. Une simple pression de la paume de la main à plat sur le pubis peut augmenter considérablement les sensations d'une stimulation clitoridienne, mais aussi des autres zones érogènes. Dans le Tao sexuel, on identifie plusieurs points énergétiques plus précis.

En bas de ce triangle, **la fente de la vulve** est déjà visible, même cuisses fermées. Si on demande poliment, les cuisses s'ouvriront sur **les grandes lèvres.** Ce sont les deux larges renflements de chair, de couleur et de texture presque identiques au reste de la peau. Elles peuvent se caractériser par une pigmentation plus sombre et la finesse de l'épiderme, variables d'une femme à l'autre, et être recouvertes par la toison pubienne qui s'étend jusqu'aux contours de l'anus. Les grandes lèvres sont souvent négligées alors qu'elles sont très sensibles. Elles permettent aussi de stimuler fortement d'autres zones fragiles en les protégeant d'un frottement direct.

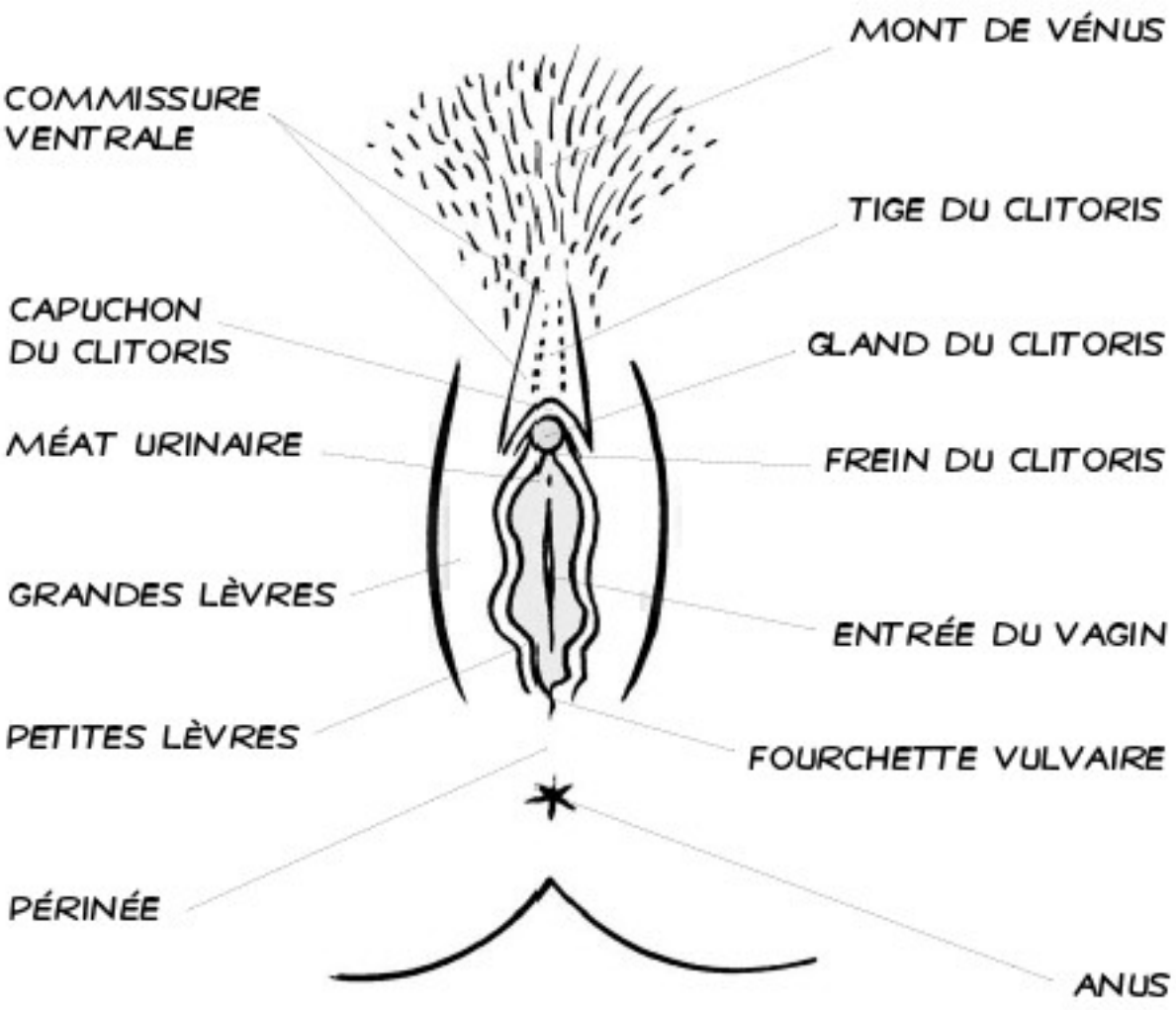
Les grandes lèvres servent d'écrin **aux petites lèvres, aussi appelées nymphes.** Ce sont des muqueuses extrêmement sensibles – elles sont donc dépourvues

de poils. Leur apparence (forme, taille, texture et couleur) est sujette à d'infinies variations – généralement, on observe une nette différence avec le reste de la peau. Un bijou rose vif entre des cuisses noires, une rose violette entre des cuisses laiteuses… Mais certaines vulves n'offrent aucune différence de pigmentation – la texture est alors mise en valeur, du parfaitement lisse à l'aspect grumeleux d'une chair de poule. Elles peuvent être très finement ourlées, presque invisibles, ou jaillir des grandes lèvres, proéminentes et charnues. Comme tout le reste du corps, elles sont toujours asymétriques, à divers degrés. La forme non plus n'obéit à aucune règle – arrondies jusqu'à former une boule ou très allongées et aplaties, bordures dentelées ou nettes, évasées ou retroussées…

Entre les petites lèvres, se trouve **l'entrée du vagin**. C'est un couloir de chair, toujours rose, quelle que soit la couleur de la peau. Ce vestibule mesure en moyenne 10 cm de profondeur, mais se dilate autant en largeur qu'en profondeur sous l'effet de l'excitation. Chaud, humide et parfumé, il est d'une grande sensibilité pour une femme éveillée – l'entrée est richement innervée. La pénétration vaginale permet d'atteindre deux types d'orgasmes : celui du fameux point G, par stimulation d'une zone de la face antérieure de la paroi du vagin, et celui connu sous le nom de « vaginal », en réalité utérin, puisqu'il s'obtient par stimulation d'une zone du fond du vagin et du col de l'utérus lors d'une pénétration profonde.
Le vagin est lubrifié en permanence. Mais l'excitation sexuelle stimule la production d'une sécrétion, qui sue des parois vaginales pour s'écouler sur les petites

lèvres, les grandes lèvres… parfois jusque sur les cuisses. Ce liquide est généralement translucide et très fluide. À un certain degré d'excitation, les glandes vulvo-vaginales, externes, produisent un liquide plus épais, qui se mêle aux sécrétions du vagin. Lors d'une éjaculation (par stimulation du point G) un liquide incolore et inodore est expulsé. Si la lubrification est un indice d'excitation, elle peut être altérée par une multitude de facteurs – stress, taux d'alcoolémie (trop boire déshydrate…), ménopause ou tout autre variation hormonale, traitement médical ou simple fatigue. Ces facteurs peuvent aussi modifier la texture, le goût et l'odeur des sécrétions.

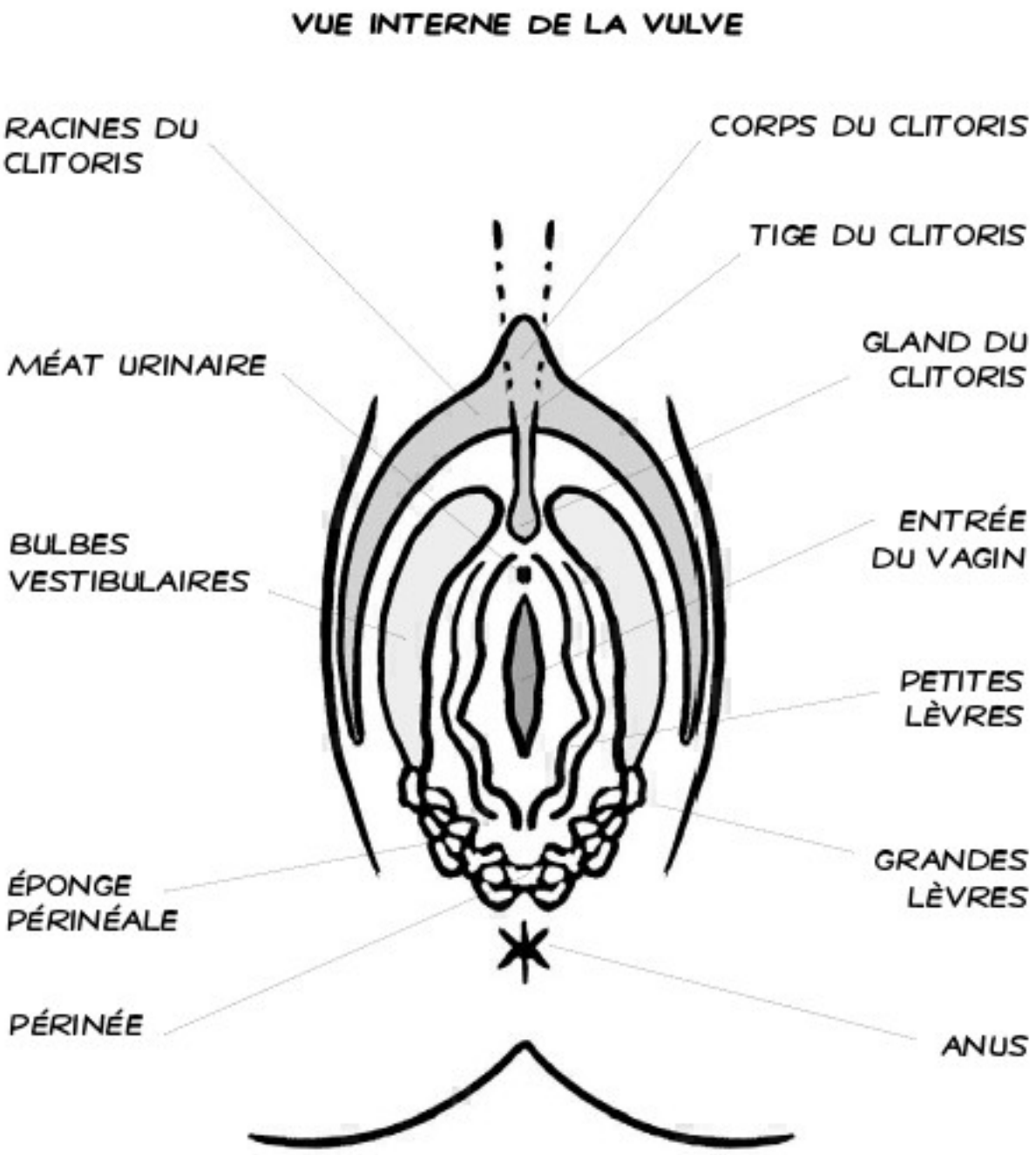
VUE EXTERNE DE LA VULVE



Sous les petites lèvres, et au-dessus de l'anus, se situe **le périnée**. Il est extrêmement érogène, sensible aux caresses des doigts ou de la langue, mais surtout aux massages et aux pressions. C'est un point primordial de la médecine chinoise et du Tao sexuel : les deux canaux, Yin et Yang, s'enracinent dans Hui-Yin (le périnée) et traversent le corps (l'un par la partie frontale, l'autre par la colonne vertébrale) pour se rejoindre… dans la bouche.

Au point de jonction supérieur des petites lèvres, on trouve « le clitoris », Graal du XXIe siècle. Ce qu'on appelle le clitoris n'est en réalité que **le gland du clitoris**, sa partie externe. La partie immergée de l'iceberg est encore peu connue… Le gland du clitoris est la source de plaisir la plus accessible, dans tous les sens du terme – facile à situer et stimuler, pour provoquer le type d'orgasme qui demande le moins d'apprentissage. Le gland du clitoris n'est pas « *le centre du plaisir féminin* », « *la seule source de plaisir niée par les phallocrates* », comme l'affirment certaines féministes, mais sa clef. C'est une voie d'accès aisée et naturelle, un starter presque infaillible. Le plaisir clitoridien est primaire, c'est-à-dire qu'il est primordial et permet d'éveiller les autres zones au plaisir. Il est possible de jouir et de provoquer un orgasme sans aucune stimulation du gland du clitoris, comme il est possible d'entrer dans une maison (ou au paradis…) sans la clef, ou de démarrer une voiture en bricolant les fils électriques – mais ce n'est pas le moyen le plus simple.

Le gland du clitoris est le point le plus sensible du corps féminin : il recèle environ 8 000 fibres nerveuses, deux fois plus que le gland du pénis sur une surface

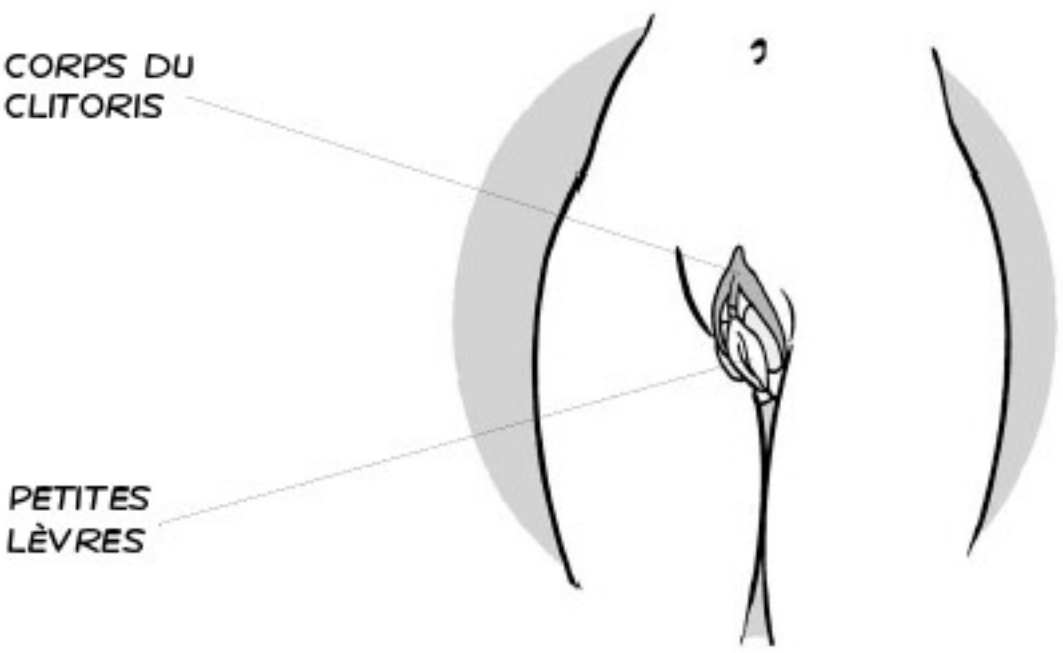


beaucoup plus réduite. Sa richesse en terminaisons nerveuses peut provoquer autant de plaisir que de douleur. Il est protégé par un capuchon pour cette raison. **Le gland du clitoris est généralement invisible car recouvert par la peau qui constitue le capuchon** – mais on le sent sous les doigts, rond, souple et dur à la fois, surtout quand l'afflux sanguin provoqué par l'excitation le met en érection. Le gonflement révèle alors **la tige du clitoris**, cylindrique, et le gland peut affleurer du capuchon, comme une perle. Chez certaines femmes, il est saillant même au repos,

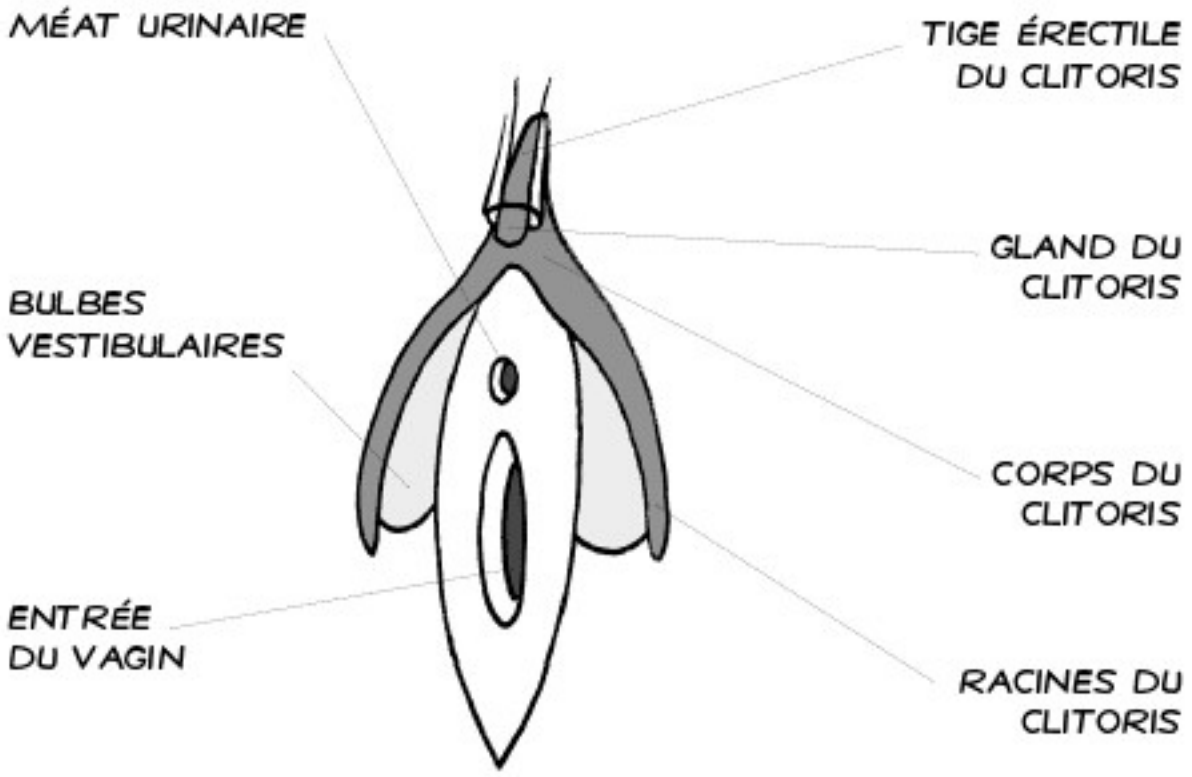
chez d'autres il est possible de le décalotter au paroxysme de l'excitation, mais généralement sa stimulation directe est insupportable. Une généreuse lubrification est indispensable pour éviter toute lésion. D'autant que le méat urinaire se situe juste sous le gland du clitoris : cette proximité peut engendrer des irritations, voire des infections urinaires.

La zone au sommet de la tige du clitoris se nomme **la commissure ventrale** : il s'agit de la commissure des grandes lèvres, côté ventre… En dessous du vagin et des petites lèvres, un autre point érogène mérite votre attention : **la fourchette vulvaire**, ou fossette du vestibule.
La commissure ventrale et la fourchette vulvaire marquent le haut et le bas de **la partie mystérieuse du clitoris.**

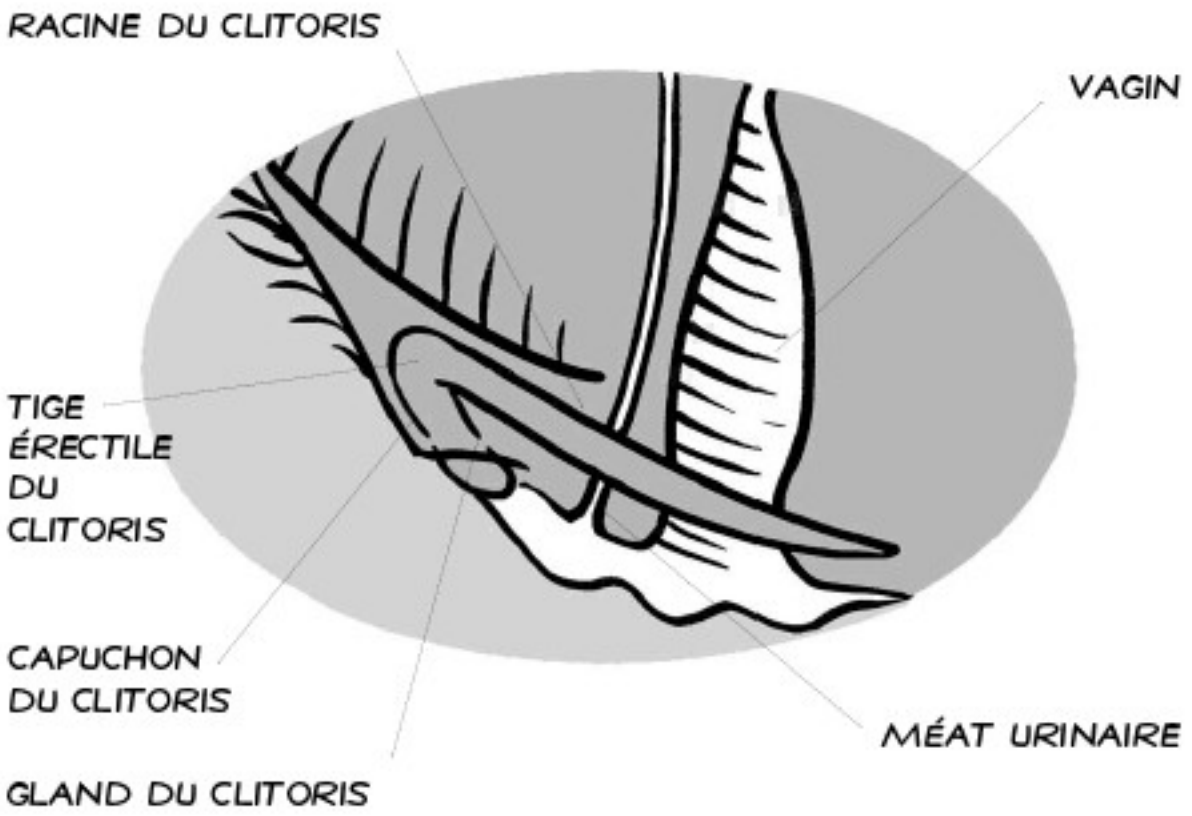
Cette partie invisible parcourt presque toute la zone sexuelle. Le « plaisir clitoridien » dans son sens le plus strict n'est donc pas un plaisir infantile, que la femme



VUE DE FACE



VUE DE PROFIL



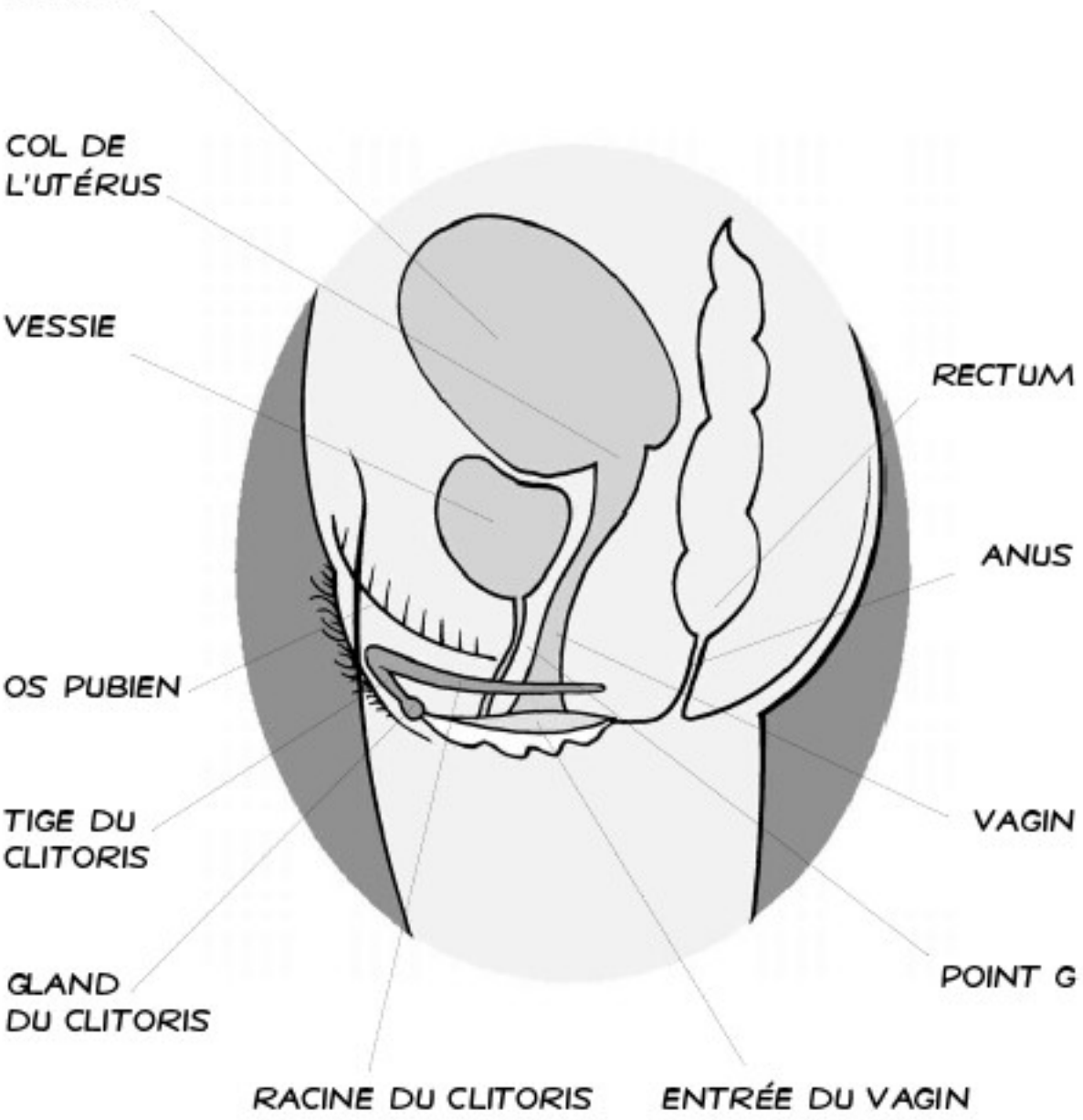
sexuellement mature devrait abandonner au profit du vaginal, comme l'ont prétendu Freud et tant d'autres psychanalystes et sexologues à sa suite. Il est indissociable des autres points principaux, point G, vagin et anus.

La tige érectile du clitoris remonte jusque sous le pubis – ce qui explique sans doute que le plaisir soit intensifié par une pression sur le pubis. Au sommet de la tige du clitoris, **deux jambes, ou racines**, redescendent vers les petites lèvres, de chaque côté de l'entrée du vagin – c'est ce qu'on appelle le corps du clitoris. Ces deux racines rejoignent **deux bulbes de tissus érectiles, nommés « vestibulaires ».** Le corps du clitoris encercle donc le vagin, et peut être stimulé par pression sur les lèvres et par pénétration vaginale. C'est sûrement une des raisons physiologiques (il y en a d'autres) de cet appel du ventre qu'éprouvent beaucoup de femmes au paroxysme de l'excitation, le désir d'être « remplie ».

Le point G se situe sur la face antérieure du vagin, à quelques centimètres (2 à 5) de son entrée. Son existence est indiscutable bien que toujours très discutée : le témoignage de celles qui l'ont trouvé ne peut être invalidé par celles qui n'y sont pas parvenues… et les dernières études anatomiques ont enfin reconnu son existence. Il ne s'agit évidemment pas d'un point dans le sens d'un bouton sur lequel il suffirait d'appuyer pour provoquer un orgasme, mais d'une zone particulièrement sensible du tissu spongieux péri-urétral, équivalent féminin de la prostate masculine. Le point G, amas de glandes et de nerfs, serait également relié au corps du clitoris. On le stimule aisément par pénétration des

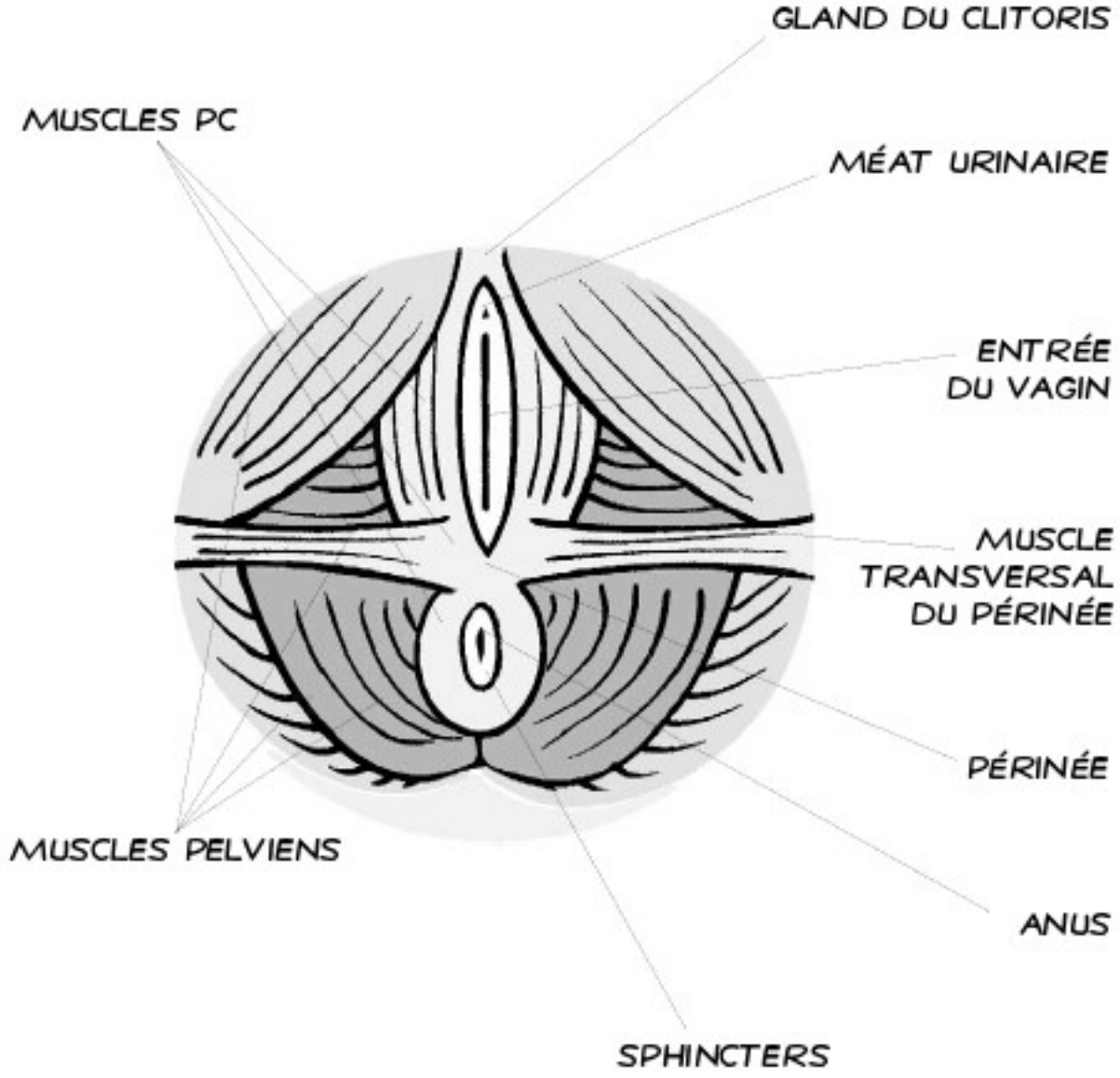
doigts – bien qu'il soit possible de le stimuler par d'autres pénétrations peu profondes – et le cunnilingus est une occasion idéale de l'éveiller.

L'anus fait également partie de l'appareil sexuel féminin. Cet orifice, situé à l'extrémité du canal anal, est d'apparence plissée, car constitué de plusieurs couches de tissus très fins. Ces tissus sont gorgés de terminaisons nerveuses et de vaisseaux sanguins. L'anus lui-même est une des zones les plus riches en terminaisons nerveuses du corps, féminin comme masculin, bien qu'il soit supplanté par le clitoris. Il reste toutefois



incontestablement plus sensible que le vagin. Le canal anal, d'une longueur de trois à cinq centimètres, est constitué des mêmes tissus et est également très sensible au plaisir. Le rectum prolonge le canal anal, sur une quinzaine de centimètres.

Tous ces points sont reliés par **les muscles pelviens et surtout les fameux muscles PC** (pubo-coccygiens). Les muscles PC forment un 8, dont le centre est le périnée, situé à mi-chemin entre le vagin et l'anus (ou le pénis et l'anus). Le périnée est extrêmement sensible au toucher, et sa stimulation accroît l'excitation et



l'intensité des orgasmes. La plupart des gens ressentent tous les muscles du plancher pelvien comme un seul groupe, et il faut atteindre une certaine conscience du corps pour les dissocier : muscles PC, pubo-vaginal, pubo-rectal, ischio caverneux, du périnée, sphincters, releveur de l'anus… On s'y perd, mais pour aller à l'essentiel : les muscles pelviens soutiennent et relient tous ces muscles, et les muscles PC sont d'après le Tao sexuel les muscles CHI.

Les muscles PC sont ceux qui se contractent involontairement au moment de l'orgasme : au moment de l'éjaculation chez l'homme, et en spasmes vaginaux chez la femme. Ils permettent à la femme d'enserrer un pénis – ou n'importe quoi d'autre – dans le vagin, et à l'homme de faire « bouger » le pénis en érection. Vous pouvez les situer précisément par un exercice très simple pendant une miction : ce sont eux qui vous permettent d'interrompre le jet d'urine*. L'état de ces muscles joue un rôle essentiel dans la qualité du plaisir et des orgasmes : meilleur contrôle, excitation accrue, sensations plus intenses…

* Ne le faites qu'exceptionnellement, car ce petit jeu peut provoquer des troubles de la fonction urinaire.

Langue étrangère

On connaît si bien sa bouche qu'on finit par ne plus lui prêter aucune attention : avouez que vous êtes tenté de sauter ce paragraphe…

On s'en sert en permanence, pour parler, manger, respirer, embrasser… Mais c'est surtout le premier organe de plaisir et de lien à l'autre : le fœtus tète son pouce dès le 4e mois, et son premier contact sensuel est le lien nourricier avec le sein de sa mère, ou, soyons moderne, le biberon du père. Plus tard, c'est l'outil qui permet de découvrir le monde : le bébé porte les objets à sa bouche, à commencer par ses mains, pour faire connaissance. C'est dire comme l'organe est un outil sensoriel perfectionné.

La bouche est composée principalement des glandes salivaires, des dents, des lèvres et de la langue.
La présence de salive est le signe d'une bouche en bonne santé, et extrêmement précieuse en tant que lubrifiant dans l'acte sexuel. Nous verrons plus loin l'intérêt d'une abondante lubrification.
Dans le Tao sexuel, la salive est une essence vitale, « *le principal lubrifiant de tout le fonctionnement du corps* ».
Le Tantra affirme aussi que la salive d'une femme sexuellement excitée (l'eau du lac de jade) a des propriétés régénérantes : la salive est donc un fluide corporel très chargé en énergie.

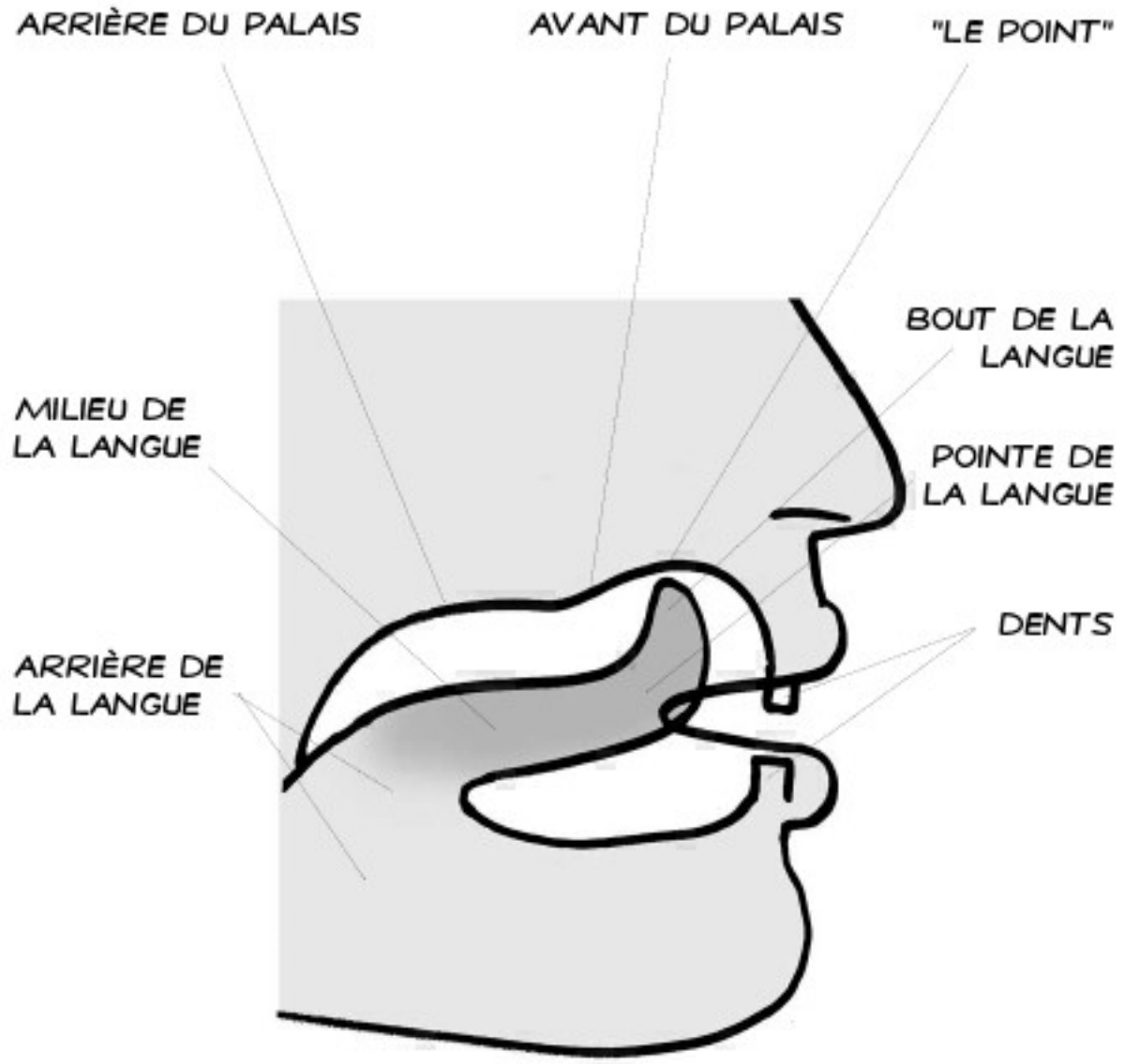
L'usage des dents doit être très prudent et parfaitement maîtrisé, mais de légères morsures sur les zones

les moins sensibles, et des pressions à travers les lèvres peuvent être très appréciées.
Les lèvres sont des coussins de chair d'une grande sensibilité, recouvertes d'une peau très fine, donc douce a priori. La face interne des lèvres a la texture des muqueuses : c'est aussi une zone très érogène, souvent négligée.

La langue est un merveilleux organe ultra sensible, précis… et érogène. D'apparence rose, molle, douce, la langue est en réalité le muscle le plus puissant du corps humain. À chaque déglutition, elle exerce une pression comprise entre trois et quatre kilos, et on déglutit près d'un millier de fois par jour…

La langue est composée de quatre parties : la pointe, l'avant, le milieu, l'arrière. Elle contient des glandes salivaires et un très important réseau de vaisseaux et de nerfs.
Le réseau nerveux a trois fonctions : motrice (mobilité de la forme, de la position), sensitive (réceptive aux stimuli, chaud, froid, contact..) et sensorielle (le goût). À sa surface, on trouve une multitude de papilles, récepteurs du goût. La face inférieure est dotée d'un frein, qui empêcherait d'avaler sa langue, mais que l'on sent surtout quand on essaie de la tirer…

C'est un organe musculeux (17 muscles striés) recouvert d'une muqueuse. Léonard de Vinci affirmait : « *Aucun membre n'a besoin d'autant de muscles que la langue : celui-là excède tous les autres dans le nombre de ses mouvements.* » Elle peut pointer, s'aplatir, s'allonger, se tendre, presser du plus douce-



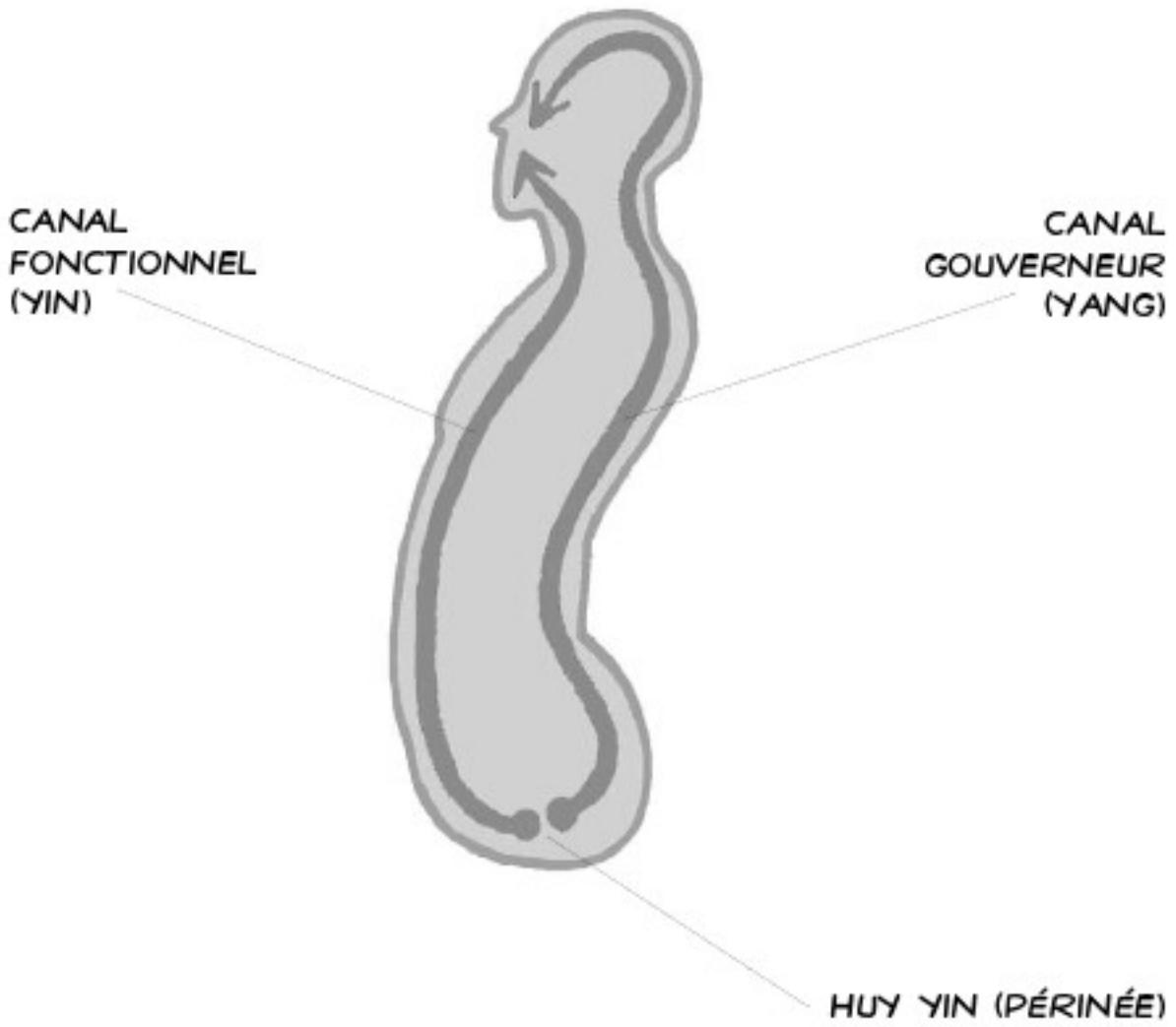
ment au plus fermement, vibrer, claquer, alterner tous ces actes… Elle est lisse en dessous et rugueuse au-dessus, chaude, humide, molle et fondante comme un loukoum, ou ferme et dure comme un doigt. Vous l'aurez deviné : aucun sextoy de l'univers ne peut rivaliser avec la langue. Du moins, avec une langue en bonne santé, et bien maîtrisée.

Le Tao sexuel abonde dans ce sens et considère la langue comme un organe de la plus haute importance, par ses capacités actives autant que réceptives.

« L'*Illusion de Descartes* prouve la magnifique sensibilité de la langue. Ce philosophe observa qu'une cavité de la taille d'une tête d'épingle, semble aussi grande qu'un bout d'allumette : telle est la capacité exceptionnelle de cet organe d'amplifier les impressions tactiles. Et, plus important, la langue est le principal moyen de diriger votre Chi dans votre partenaire avant la relation sexuelle. C'est parce que la langue est le principal commutateur pour le Chi circulant dans l'orbite microcosmique. »
Les Secrets de l'amour selon le Tao

La langue est donc considérée comme le « commutateur du circuit ». Le principe des méridiens et de la circulation d'énergie dans le corps n'est pas limité au Tao sexuel – vous avez sans doute entendu parler des chakras, ou plus scientifiquement, de la médecine chinoise et de l'acupuncture. La recherche médicale occidentale a reconnu l'efficacité de l'acupuncture, bien qu'elle ne parvienne pas à l'expliquer. Les maîtres taoïstes anciens enseignent qu'il existe deux canaux énergétiques principaux, partant tous deux du périnée (Huy Yin). Le Canal Yin ou Fonctionnel remonte par la partie antérieure du corps pour finir dans la langue. Le Canal Yang ou Gouverneur remonte par la partie postérieure du corps, le long de la colonne vertébrale, parcourt le cerveau et redescend dans le palais.

« La langue est comme un interrupteur qui connecte ces deux courants – quand elle touche le palais, juste derrière les incisives, l'énergie peut monter par la colonne vertébrale, et redescendre par la partie antérieure du corps. Les deux canaux forment un seul circuit que l'énergie parcourt. Ce courant vital passe par les organes et les systèmes



nerveux principaux du corps, donnant aux cellules la sève dont elles sont besoin pour croître, guérir, et fonctionner. »
Les Secrets de l'amour selon le Tao

Cette énergie circulante est appelée l'orbite microcosmique. Cette boucle véhicule aussi le courant sexuel issu des organes sexuels, et répand la vitalité aux autres parties du corps. Pour le formuler de manière plus occidentale, sous son influence, les glandes libèrent les hormones qui régulent la chimie du corps et la

sexualité – l'équilibre hormonal et la libido ont un rôle majeur dans la santé générale, biologique comme psychologique.

Le chapitre « Vos muscles d'amour » étudiera quelques manières simples d'éveiller et entretenir ces fabuleuses machines, véritables centrales énergétiques humaines.

4. vénus à la fourrure

Dans le merveilleux univers des sexes féminins, le mont de Vénus peut être boisé (de la forêt vierge au buisson ouvragé) ou lisse et nu comme une roche sacrée.

L'épilation des zones érogènes est une pratique de plus en plus répandue : un progrès dans notre société judéo-chrétienne, bien qu'elle soit ancestrale dans d'autres cultures. Pourtant, *l'inimitable et soyeuse étoffe du lainage pubien* a beaucoup plus d'adeptes que l'on croit. Pour certains, elle évoque le lichen qui grimpe sur le tronc d'un arbre, ou l'écume qui fait mousser le bas-ventre, incite à plonger la main, coule vivante entre les doigts.

Buisson ardent

Certains l'adorent au point de rédiger de virulents pamphlets contre l'épilation – comme le Dr Zwang, qui fulmine à longueur de page, dans son *Atlas du sexe de la femme*, contre la plus petite atteinte à la toison naturelle. Dans l'*Éloge du con**, il va jusqu'à affirmer : « *L'absence, l'altération de l'appas pileux indiquent alors l'incapacité chronobiologique (immaturité, sénilité), la maladie (cutanée, endocrinienne) ou la censure culturelle.* »

La mode moderne serait responsable d'un diktat de l'épilation, en imposant des vêtements ne respectant pas la morphologie pileuse (maillots trop échancrés, tissus trop fins, coupes trop serrées...). L'épilation ne date pourtant pas d'hier : on a retrouvé des pinces à épiler dans les grottes préhistoriques, et le goût pour les sexes glabres est attesté dans l'Égypte et la Grèce antiques, en Orient… Même la Vénus de Botticelli sort des eaux sans sa toison d'or.

Selon beaucoup de ses partisans, la toison pubienne est un indice optique localisant les organes de l'accouplement reproducteur. « *De fait, il n'existe à l'état normal aucune raison biologique, hygiénique, pragmatique ou esthétique, à l'émondage total ou partiel de la toison sexuelle féminine. On peut même dire que plus elle est touffue, fournie, plus elle est signalétique, ou attractive.* »* Les raisons biologiques, hygiéniques,

* *Éloge du con*, de Gérard Zwang, éditions La Musardine, 2001.

pragmatiques, esthétiques et surtout sensuelles ne manquent pourtant pas aux adeptes de l'épilation : pour ce qui est de la signalisation, elle est superflue pour la majorité d'entre nous depuis la petite enfance.

Ainsi, selon le Dr Zwang, « […] *bien des hommes n'osent protester contre l'altération de la morphologie pileuse de leur compagne. De peur de se faire traiter de "vicieux" – alors que les épileuses s'en prennent aux critères même de la normalité anthropologique.* » Un argument qui laissera de marbre ceux qui pensent que la modification corporelle est le propre de l'Homme.

Par ailleurs, on trouve bien peu de défenseurs de l'épilation chez les sexologues en vogue, au contraire.

Même le très complet *Guide pratique de la vie du couple* (Dr David Elia & Dr Jacques Waynberg) y va de sa plaidoirie pour les poils pubiens : cet écran pileux aurait pour fonction de conserver les odeurs sexuelles.

> « À l'origine, celles-ci avaient un rôle fondamental dans nos rites sexuels. Les humains négligent aujourd'hui, dans leur immense majorité, les stimuli olfactifs : nous avons perdu notre faculté de respirer les odeurs et d'en tirer du plaisir. Au contraire, les animaux comme les chiens en font un de leurs stimuli sexuels les plus puissants. Les bulbes pileux sont parsemés d'un grand nombre de glandes à sueur (sudoripares) dont les poils empêchent l'évaporation. Ainsi, ils sont le principal garant de la conservation permanente d'un puissant signal érotique. » *Guide pratique de la vie du couple*

L'humain est extrêmement réceptif aux stimuli olfactifs, de nombreuses études scientifiques prouvent qu'il réagit aux odeurs et spécialement aux phéromones, bien que le processus reste inconscient. Cependant, le poil n'exhale que la part la moins subtile des odeurs corporelles, principalement la sueur, et les bulbes et glandes ne sont pas détruits par l'épilation. Le célébrissime Dr Leleu, sans la condamner, y voit aussi un refus de féminité, ou une soumission à un fantasme de l'homme.
Aucun de ces auteurs et spécialistes n'envisagent d'avantages pour la femme – et pour cause, ils n'en sont pas.

Ces auteurs n'en sont pas moins dignes d'intérêts : **leur militantisme acharné naît de leur amour pour le pelage féminin**, et rassurera toutes celles qui n'osent pas conserver leur toison naturelle. Si leurs arguments sont discutables, le mal qu'ils se donnent à construire des théories aussi fines prouve indiscutablement la sincérité de leur passion du poil.
L'*Atlas du sexe de la femme* offre en plus une sublime galerie de toisons de toutes sortes : du buisson crissant sous les doigts au fin duvet blond, de la touffe sauvage à la petite crête d'un poil raide...

Les discours purement théoriques dérapent souvent dans une vision normative dogmatique, que le raisonnement soit moral, psychologique ou sociologique : nous préférerons donc **le témoignage très humain d'un amoureux de la toison pubienne.**

Des avantages esthétiques, signalétiques, olfactifs, sensuels et même sexuels bien plus convaincants :

« Le tableau l'*Origine du monde* aurait été bien moins intéressant sans poils. C'est beau, un sexe poilu, secret, caché, ça incite à l'exploration. Un triangle de poils noirs, je préfère, visuellement, c'est plus excitant. Les poils retiennent les odeurs, et sentent eux-mêmes… la forêt. Le toucher est très doux, c'est unique, plus riche, j'aime la sensation de fourrure sous les doigts. J'aime aussi dans la bouche, ça râpe un peu la langue, ça conserve la mouille et la salive, le goût est meilleur. J'aime jouer avec les poils, quand ils sont trempés, tu peux les mettre dans un sens ou dans l'autre, c'est très joli. Parfois je tire dessus, on peut écarter la vulve en tirant sur les poils… » Severin

Esthétique

L'épilation ou la coupe de la toison du pubis est un choix d'abord esthétique, comme celui d'une coupe de cheveux. Ce choix peut même être extravagant : décoloration, teinture, forme de cœur ou d'étoile peuvent être réalisés dans certains instituts de luxe.
En ce qui concerne l'entretien de la toison, une simple paire de ciseaux, ou une tondeuse avec un sabot sont suffisantes et ne demandent aucune compétence particulière.
Pour le « maillot » lui-même, (c'est-à-dire les poils dépassant de la culotte) toutes les techniques évoquées plus loin sont valables.

Souaad, esthéticienne de l'institut Ô Jardin des Sens* et formée à l'épilation du maillot jusqu'à l'intégrale, reçoit une clientèle très hétéroclite, de 18 à 55 ans. L'épilation la plus demandée est la semi-intégrale, avec triangle ou carré pubien : le choix dépend de la morphologie de chaque cliente, car le dessin de la toison pubienne influe beaucoup sur l'harmonie du corps.

Cet entretien de la toison pubienne participe à la sexualité dans la mesure où embellir son sexe aide à l'aimer davantage et à se sentir désirable. Il en va autrement de l'épilation des zones érogènes (lèvres, anus) qui modifie réellement la sensibilité.

Vénus mise à nu

L'épilation des zones érogènes est une pratique de plus en plus populaire. Faut-il y voir un dégoût du corps, une régression infantile ou un refus de son animalité ? La plupart des animaux ont des zones génitales imberbes et tout le reste recouvert de fourrure. Un sexe dénudé reste un sexe de femme, la pilosité n'étant qu'une couverture… Si vous pensez que seule la pilosité modifie le sexe à la puberté, vous avez besoin d'y regarder de

* Ô Jardin des Sens, Molly Mood, 85 rue des Pyrénées, 75020 Paris, www.ojardindessens.com.

plus près. Enfin, apporter tant d'attention aimante à ses zones génitales serait plutôt bon signe dans une culture où elles sont cachées, sales, méprisées.

La toison pubienne n'est pas plus sale que les cheveux ou la barbe. Mais certaines personnes seront effectivement rassurées par l'aspect « net » d'une peau nue, qu'il s'agisse de donner ou de recevoir des caresses. L'hygiène intime pourrait d'ailleurs être améliorée.

> « Certains médecins recommandent de garder des poils pour protéger de l'infection – des microbes, etc. On dit que l'épilation pourrait provoquer des mycoses – je n'en ai plus depuis que je m'épile ! Le poil pubien, épais comme celui du sourcil, retient sans doute les microbes et bactéries, et peut aggraver une irritation » Souaad

On évite aussi le désagréable poil coincé entre les dents ou dans la gorge : avaler des poils est souvent répulsif. Enfin, **l'épilation déshabille la vulve pour en exhiber toute l'étrange splendeur** – certains en sont très effrayés et préfèrent qu'elle reste partiellement voilée, mais d'autres adorent s'y confronter.

Mais surtout, ceux qui ont expérimenté **la douceur et la sensibilité exacerbée de la peau toute nue** sont définitivement conquis. Cela concerne autant le donneur que la receveuse. Les caresses d'un doigt, d'une langue ou même le contact génital, avec ou sans pénétration, sont à la fois plus intenses et plus subtiles…

« En ce qui concerne l'épilation des lèvres et du sillon fessier : l'essayer c'est l'adopter ! Une cliente, adepte du maillot brésilien (échancré), m'a confié que son mec aurait bien aimé qu'elle tente l'intégrale. Elle était très gênée de demander, je lui ai dit qu'il avait raison et que ce serait sexuellement fabuleux. Elle n'a pas regretté. Aucune cliente n'a voulu revenir en arrière. On se sent trop bien dans sa culotte. » Souaad

Quelques conseils préliminaires valables pour toutes les méthodes, et quelle que soit la zone épilée : préparez le terrain avec un petite paire de ciseaux, si vos poils sont longs ou très abondants. Prenez un bain (à défaut, une douche) avant votre séance : l'eau bien chaude assouplit les poils, et dilate les pores de la peau.
Pour calmer d'éventuelles démangeaisons, il faudra une hygiène stricte juste après, la transpiration et les frottements étant des facteurs aggravants. Certains utilisent des crèmes antiseptiques de type Cetavlon, ou des savons antibactériens… le plus sûr étant d'utiliser des lotions ou des crèmes apaisantes, ou du talc, en évitant les muqueuses. Bien entendu, il faut proscrire l'après-rasage et toute lotion alcoolisée ou parfumée.

L'ÉPILATION À LA CIRE

Elle reste le must pour mettre à nu toute votre sensibilité. Si vous êtes experte de ce type de soin, pour la zone génitale, vous pouvez l'effectuer vous-même. Il existe différents types de cire – cire chaude, tiède, froide…

La cire orientale demande un grand savoir-faire : une recette ancestrale de caramel au citron (désinfectant naturel), qu'on malaxe en petites boules à faire rouler sur la peau. Elle est peu douloureuse, et son effet de gommage mécanique réduit les risques de poil incarné. On pratique cette épilation orientale dans tous les hammams, et l'épilation intégrale fait partie de la culture musulmane – vous pouvez profiter d'un délicieux moment de détente pour tenter l'aventure. Il existe une version industrielle de la cire orientale, à domicile, qui se prépare au micro-ondes et se retire avec des bandes de coton découpables.

« Je déconseille fortement la cire froide en bandes pour cette zone – elle convient plutôt aux jambes… La cire tiède en roller n'est pas non plus adaptée : elle forme des bandes très larges aussi collantes que du miel, et la peau n'est pas assez tendue pour y résister. » Souaad

L'épilation de cette zone en solitaire est particulièrement délicate, et demande force contorsions devant le miroir. Procédez par toutes petites zones, arrachez fermement et rapidement, respirez bien, et plaquez une main sur la peau tout de suite après l'arrachage : cela calme la douleur. « *Il y a plusieurs sens de poils, sur le pubis, ils poussent vers le bas et l'intérieur en diagonales opposées, sur les lèvres, vers l'intérieur et une partie vers le bas, dans le sillon, quelques-uns remontent…* » L'implantation varie en plus d'une femme à l'autre. D'où la nécessité de prendre son temps et d'appliquer la cire par petites touches, dans le sens du poil.

Le plus raisonnable est de vous faire épiler par un professionnel. Les épilations dites brésilienne (qui ne laisse qu'un triangle sur le mont de Vénus), à l'américaine ou intégrale entrent peu à peu dans les mœurs. Pour ces épilations, un institut sérieux vous débarrassera toujours des poils des lèvres et du sillon fessier. Questionnez l'institut sur ses formules et ses méthodes pour évaluer sa compétence.

« Après de nombreux tests dans les instituts de luxe ou j'ai travaillé, j'utilise une cire vert bleuté à l'azulène, souple comme une pâte à modeler, même refroidie. Elle permet de repasser sans irritation ni échauffement. J'ai même pu épiler des hommes avec cette cire, alors qu'ils sont incroyablement douillets… J'utilise du talc entre chaque bande. La cire adhère mieux et ça protège la peau.
Le soir même tu peux avoir des rapports sexuels, sans trace de cire, irritation ou boursouflure. » Souaad

Le résultat de la cire est optimal. La repousse survient après plusieurs semaines (trois semaines minimum, quatre semaines en moyenne) et ne provoque aucune irritation ou démangeaison comme le rasage. Le poil s'affaiblit à chaque épilation : elle devient de moins en moins douloureuse, et la repousse de plus en plus lente.

Un dernier conseil :

« Qui dit épilation à la cire, dit gommage et hydratation.
Je conseille au minimum un gommage la veille de l'épilation.
Ensuite, seulement hydrater pendant 10 jours, et reprendre les gommages réguliers, une fois par semaine, certaines

le font tous les deux jours… Cela évite les poils incarnés, qui risquent de s'infecter – en cas de problème il ne faut pas hésiter à consulter son esthéticienne ou son dermatologue. » Souaad

Le gommage et l'hydratation sont bien sûr réservés à l'aine, au pubis et aux grandes lèvres (dont la peau bien que très fine est semblable à la peau du reste du corps) : on évitera soigneusement les petites lèvres et le pli anal, qui n'en ont aucun besoin.

LE RASAGE

Il doit s'effectuer de préférence avec des rasoirs jetables : ils sont plus sûrs et hygiéniques. N'hésitez pas à en utiliser plusieurs, si votre pilosité est abondante et que vous désirez épiler une zone importante, mais au minimum, prenez en un neuf à chaque fois. Ce type de lame s'émousse assez vite : plus la lame sera neuve et acérée, plus vous ménagerez la sensibilité de la zone.
Cette méthode a de nombreux inconvénients : le rasage est toujours plus ou moins irritant, et vous risquez de le vérifier si vos jeux durent longtemps… Une zone rasée est plus sensible à l'échauffement : sensation de brûlure, démangeaison… La salive devrait compenser en servant de lubrifiant.
La repousse est plus drue, le poil épaissi et dur car coupé à ras… Il peut être dédoublé et provoquer des poils incarnés. Votre peau pourra donc être irritée lors de cette phase, même en dehors de tout contact. Enfin, votre vulve pique comme la barbe de monsieur – voir le paragraphe qui lui est consacré plus loin.

« Le rasoir fragilise le film hydrolipidique qui protège la peau et crée des microcoupures. Douze heures après, le poil a déjà recommencé à pousser, et il pique : il est "scalpé", et c'est toujours le même qui repousse avec plus de vigueur. C'est justement son seul avantage : quand on s'épile à la cire, si les poils sont trop affaiblis et fins et poussent en sous-cutané, rasez une ou deux fois. » Souaad

Le poil ainsi renforcé pourra de nouveau percer la peau. Le rasage a tout de même d'autres avantages : rapide, indolore (sur le coup !) et économique. Le rasage vous permettra de profiter de sensations délicieuses au moins le temps d'un orgasme. Il peut aussi s'intégrer dans des jeux érotiques bien plus facilement que l'épilation à la cire : la plupart des gens trouvent les jeux de mousse et d'eau plus sexy que des boules de pâte gluante farcies de poils… surtout si la douleur de l'épilation n'est pas intégrée à votre imaginaire érotique.

LES AUTRES MÉTHODES

Les zones génitales étant particulièrement sensibles, les **crèmes dépilatoires** doivent être maniées avec précaution. Elles ne doivent servir que pour une épilation du maillot classique, c'est-à-dire, « ce qui dépasse de la culotte ». Leur application sur les muqueuses, petites lèvres ou anus, est à proscrire absolument ! « *Attention aux risques de réactions avec les crèmes dépilatoires. Comme pour le rasage, le poil n'est pas enlevé à la racine, mais il ne pique pas : il est rongé, pas scalpé.* »

L'emploi d'épilateurs mécaniques est également dangereux, les petites pinces pouvant attraper un des nombreux plis de peau… « *L'épilateur électrique n'est pas du tout adapté à la zone génitale. Si on tient à prendre le risque, il faut bien désinfecter avant et après, s'assurer que les pinces sont neuves ou en excellent état, et se limiter au haut des cuisses, du pubis, et à l'aine* », conseille Souaad.

LA BARBE

Messieurs, pensez que la peau de votre partenaire est extrêmement sensible, épilée ou non : votre système pileux peut être d'un contact désagréable, et très irritant ! Le cunnilingus n'implique pas seulement votre langue, mais vos lèvres, vos joues, votre menton (et tout votre corps, en réalité).
Frottez votre barbe contre la peau la plus douce de votre corps (par exemple, l'intérieur de votre bras). Effet pierre ponce ? Vous êtes encore loin de sa sensation à elle. Elle appréciera beaucoup que vous soyez soigneusement rasé, et de frais !

Vous pouvez aussi apprendre à doser douleur et plaisir, mais il s'agit d'une technique avancée réservée aux adeptes des jeux BDSM. Prenez en tout cas cette sensation râpeuse et brûlante en compte.

Éthique

L'épilation est éphémère : n'hésitez pas à tester les différentes configurations possibles. La voie du milieu consiste sans doute à tenter l'épilation des lèvres et de l'anus, en laissant intact le triangle pubien.

> « Beaucoup de clientes ont peur que l'intégrale fasse trop petite fille, mais l'épilation des lèvres et du sillon est plus une question de confort que d'esthétique – les clientes peuvent garder ce qu'elles veulent devant. » Souaad

On pourrait penser que le cunnilinguiste préfère un sexe nu mais la toison compte beaucoup de farouches défenseurs : votre fourrure, ou son absence, fait partie des caractéristiques qui rendent votre sexe unique, et même si une caractéristique contrarie un penchant, il finira certainement par l'aimer. Vous pouvez aussi choisir de flatter son penchant : on prend beaucoup de plaisir à en donner, à séduire, à être désirée toujours plus ardemment. L'attrait pour les poils pubiens est un fétichisme comme un autre, ni plus ni moins pervers que l'attrait pour les sexes glabres.

La question est bien plus excitante quand elle est envisagée comme un choix, un plaisir personnel ou partagé, et non une soumission à une loi naturelle ou à la normalité.
Ce choix doit être libre, il dépend de vos goûts et de ceux de votre partenaire, et des jeux que vous pouvez et désirez explorer ensemble.

5. hygiène de l'assassin

Alchimie du désir

La question de l'hygiène est au cœur des préoccupations quand il est question de rapports bucco-génitaux, surtout chez les novices. Dans notre culture, les odeurs et sécrétions corporelles restent gênantes, voire taboues. Il en résulte un dérapage vers l'obsession de la propreté, de la fraîcheur, de l'aseptisé… Gels de toilette ou serviettes hygiéniques parfumés, déodorants intimes se vendent sur l'idée que le sexe féminin est malodorant, sale, honteux. Cette conviction est enraci-

née dans notre société : le judéo-christianisme considère le corps impur, tout particulièrement sous la ceinture. La plupart des insultes renvoient aux parties génitales ou à la sexualité (con, enculé…) et les parties génitales sont elles-mêmes la cible de métaphores et plaisanteries empreintes de mépris ou de dégoût (odeur de moule, de poisson avarié…).
Ainsi, la question de l'hygiène peut devenir une névrose, une obsession maniaque tout à fait réfrigérante : la honte ou la crainte des parties génitales (les siennes ou celles de l'autre) reste le premier handicap à l'épanouissement sexuel.

Le sexe n'est pas sale – ou seulement quand il est bien fait, diront certains.

Contrairement à la croyance générale, **le vagin est beaucoup plus propre que la bouche** : il contient moins de bactéries. La zone génitale ne nécessite pas davantage de toilette que le reste du corps, sauf vrai problème médical. Une toilette quotidienne suffit amplement à une hygiène « normale ». Si vous avez beaucoup transpiré, les lingettes permettent un nettoyage externe très rapide, et sont idéales en cas d'urgence. Vous pouvez employer sans danger des lingettes pour bébé, ou des lingettes réservées à l'hygiène intime des femmes.

La vulve, la zone anale et le pubis (poils compris) se lavent avec le même savon que le reste du corps, et de la même manière. Les gynécologues conseillent massivement le classique savon de Marseille. Pour les muqueuses, et surtout l'intérieur du vagin, aucun soin

d'hygiène n'est nécessaire : ils se nettoient seuls. Les muqueuses sont toutes équipées de systèmes de défense contre les agressions extérieures. La flore vaginale et ses bacilles se chargent de conserver le vagin propre et sain.

Le pH du vagin est acide, autour de 4 ou 5. Il est comparable à celui d'un verre de vin, on peut apprécier ses bouquets de la même manière…
Pour mémoire, le pH mesure le degré d'acidité sur une échelle de 0 à 14, 7 étant neutre (eau pure, salive…). Au dessus de 7, le pH est dit basique ou alcalin. Le savon moyen est très basique, généralement de 10, jusqu'au maximum de 14 : une agression d'autant plus violente qu'elle est généralement quotidienne. C'est pourquoi son usage doit rester externe.

Le bacille de Döderlein fabrique l'acide lactique, très caractéristique des sécrétions vaginales : le lactobacille est présent également dans le yaourt, dont l'âcre douceur n'est pas sans rappeler le goût et l'odeur d'une vulve en bonne santé. L'emploi de savons parfumés, trop décapants ou au pH trop élevé agressent l'équilibre de votre intimité, comme les douches internes. L'obsession de l'hygiène provoquera donc des réactions de ce système de défense intime, réactions le plus souvent… très malodorantes, ironiquement. Le fragiliser expose aussi à des mycoses et infections.

Les sécrétions vaginales sont influencées par une multitude de facteurs, comme nous l'avons vu en cours de Géographie. Si vous constatez une modification vraiment importante, que l'odeur devient très forte ou

désagréable, c'est peut être le signe d'une infection, IST ou MST.
Enfin, le sperme modifie aussi l'équilibre de la flore vaginale, plus subtilement – sans l'agresser aussi gravement que les savons, elle la perturbe car le pH du sperme est légèrement basique, autour de 8. Plus le pH d'un vagin est naturellement acide, plus la réaction sera forte. Elle peut durer plusieurs heures ou plusieurs jours. Certains adorent stimuler les sécrétions vaginales de leur partenaire pour jouir de parfums plus puissants, mais d'autres peuvent être gênés par la force de ces arômes. Prenez ce paramètre en compte.

Si vous êtes particulièrement sensible aux irritations et aux infections, vous pouvez utiliser un savon d'hygiène intime, sous réserve qu'il ne s'agisse d'un savon au pH neutre ou basique : toute autre prétention (parfumé, désodorisant, aphrodisiaque…) est inutile voire dangereuse. De même, les lubrifiants parfumés sont à éviter, ainsi que les fantaisies gastronomiques, surtout sucrées (miel, chocolat, chantilly…).

La proximité de la zone anale est aussi source d'inquiétude. Les caresses, massages, voire la pénétration de cette zone peuvent être un véritable plus lors d'un cunnilingus… Lorsque vous êtes en bonne santé, il n'y a pas de selles dans le rectum, car elles ne font qu'y transiter. C'est dans le côlon sigmoïde que sont retenues les selles entre deux exonérations. Si vous avez une hygiène « normale », votre anus et votre rectum ne sont donc pas aussi sales que vous le supposez. Il peut rester quelques infimes traces de fèces, mais c'est loin d'être systématique.

Il existe un seul vrai risque sanitaire pour la femme : l'anus et le rectum contiennent des germes qui peuvent provoquer de graves infections génitales. Pour cette raison, il ne faut jamais pénétrer le vagin après une sodomie, à moins d'un nettoyage minutieux. Cette règle est valable que l'objet pénétrant soit un pénis, un jouet sexuel, les doigts ou la langue.

Ivresse d'essences

Chaque vulve est unique : la saveur et le parfum ne sont jamais identiques. Ils varient d'une vulve à l'autre et même d'un jour à l'autre pour la même vulve, comme ceux du sperme chez l'homme. Le goût et l'odeur sont inextricablement liés : ce sont les mêmes capteurs qui les décodent.

Le fond reste le même, mais il existe d'infinies et subtiles variations – plus ou moins sucré, acidulé, salé, musqué, avec des notes florales ou d'agrumes, dans un courant d'air marin…
L'acide lactique sert donc de note de fond : comme dans le yaourt, elle est en même temps douce et âcre, légèrement acide.
La note de cœur est la fragrance personnelle de la femme, son odeur de peau, dans une tonalité marine – les fluides corporels (sueur, larmes…) sont salés, comme la mer.
Les notes de tête varient en fonction d'une multitude de

paramètres – alimentation, état de santé, fluctuations hormonales, et surtout l'excitation sexuelle, qui active la diffusion d'une multitude de phéromones. Le moment du cycle a une influence non négligeable. Par exemple, d'après le Dr Leleu, « *avant les règles, les cellules vaginales produisent du glycogène – une sorte de sucre – ce qui donne au goût la combinaison acide-sucré des bonbons anglais* ».

La toison pubienne a aussi cette odeur de cheveux concentrée qui évoque la forêt ou l'animal. Sur une vulve épilée, les glandes sudoripares transpirent leurs essences. La peau de la zone anale, également pourvue de glande, exhale des senteurs plus musquées, épicées, en touches presque indécelables.

L'abondance des composants et de leurs combinaisons créent un parfum chaque fois unique.

Messieurs, il vous faudra donc plonger dans les vertiges de l'inconnu à chaque nouvelle partenaire, à chaque nouvelle fois. Cela fait partie du plaisir.

Mesdames, votre odeur ne ressemble à aucune autre. Tous les goûts sont dans la nature, et certains préfèrent le fade au musqué, l'amer au sucré, l'acide au fade…

Mais rassurez-vous : l'odorat joue un rôle majeur dans l'attirance sexuelle, bien que les signaux soient perçus et analysés inconsciemment. Sans même parler des phéromones, de nombreux tests scientifiques prouvent que les signaux olfactifs sont déterminants dans la relation aux autres. Une attirance sexuelle indique déjà que vos

chimies sont compatibles. Si on vous désire vraiment, on aime déjà votre odeur et votre goût, sans le savoir.

Certains aiment passionnément les effluves de la vulve, au point de déplorer une hygiène « normale ». On cite beaucoup le penchant de Napoléon pour le fumet féminin : il aurait prié Joséphine de ne pas se laver quelques jours avant leurs retrouvailles.

Si ce fétichisme est assez rare, **les odeurs font partie de l'échange sensuel.** Tenter de les effacer ou de les dissimuler est donc une perte, et finalement vain : encore une fois, votre parfum est unique et indélébile comme une empreinte digitale, et la plupart de ses composants sont captés et analysés en dehors de la conscience. On identifie rarement l'odeur d'un autre humain, mais on l'enregistre : le plus souvent, on la reconnaît dans un moment d'absence d'un être cher, sur un T-shirt ou un foulard, après des semaines, des mois d'intimité…

Mesdames, si vous êtes vraiment mal à l'aise avec vos odeurs corporelles, prenez tout de même une douche avant… Votre malaise gâcherait votre plaisir, et celui de votre partenaire, car il le sentirait et penserait sans doute qu'il est responsable de votre incapacité d'abandon, trop maladroit ou impuissant...

Messieurs, si vous êtes effrayés par le goût et l'odeur, vous avez sans doute besoin de réfléchir à votre image du sexe de la femme. Il n'est pas raisonnable d'avoir peur d'un yaourt, même aromatisé aux parfums les plus exotiques.

Si elle vous plaît, son odeur plaît déjà à la partie la plus animale de votre cerveau. Familiarisez-vous avec l'odeur de sa peau, en caressant, en embrassant tout son corps. Explorez sa vulve avec vos doigts pour avoir un aperçu, discrètement… ou de manière explicite, en la regardant dans les yeux, comme un prélude très excitant.

Si la question de l'hygiène vous angoisse vraiment, arrangez-vous pour qu'elle prenne une douche avant, soit sous forme de jeu sensuel préliminaire (bain à deux, jeux de pommeau…), soit en lui demandant simplement, mais avec tact. Beaucoup de femmes sont particulièrement vulnérables au sujet de leur odeur et leur saveur, puisque les messages socioculturels en véhiculent une image très négative. Vous pourriez la blesser très profondément, en exprimant de la répulsion pour son intimité… Si après avoir apprivoisé votre appréhension et respiré, goûté ses fluides, vous éprouvez toujours une répugnance, abandonnez toute idée de cunnilingus : il serait pitoyable.

Une bouche saine contre un corps sain

L'image du sexe féminin est si négative que l'on s'intéresse rarement à l'hygiène de la bouche à propos de cunnilingus. Pourtant, la bouche est moins propre

que la vulve : elle contient beaucoup plus de germes et de bactéries. Embrasser les lèvres du haut est bien plus « sale » que d'embrasser les lèvres du bas…
Une bonne hygiène buccale garantit la bonne santé de votre bouche, et donc ses capacités optimales pour donner du plaisir. La cigarette est très mauvaise pour la santé de votre bouche – mais si le « Fumer tue » ne vous a pas déjà convaincu, un manifeste de l'art d'embrasser le peut-il ?

Évidemment, le brossage biquotidien des dents s'impose. Vous pouvez en profiter pour brosser délicatement vos lèvres : cela éliminera d'éventuelles peaux mortes et activera la circulation sanguine. Si votre langue est « chargée », pâteuse ou blanchâtre, vous pouvez la brosser également. Il existe même de petites raclettes spéciales (très en vogue au Japon) et certaines brosses à dents en sont maintenant équipées. *Les Secrets de l'amour selon le Tao* conseille : « *Si vous avez la langue chargée, mangez moins de viande et plus de légumes, et utilisez un grattoir spécial pour la nettoyer chaque jour.* »

En cas de petite blessure ou d'inconfort buccal, vous pouvez pratiquer un bain de bouche, sans en abuser. Les bains de bouche trop fréquents peuvent fragiliser vos muqueuses en déséquilibrant la flore, du moins les bains de bouche désinfectants, antibactériens, etc…
Il est préférable de se tourner vers des produits naturels (eau additionnée de citron, de certaines huiles ou huiles essentielles) ou encore plus simple, de l'eau salée, conseillée par les orthophonistes pour certains exercices quotidiens. Le Tao de l'amour l'utilise aussi : « *Elle*

se trouve dans un milieu riche en microbes. Si votre langue doit avoir une coupure, pour n'importe quelle raison, il faut vous rincer la bouche avec de l'eau salée bouillie, trois fois par jour. »

À noter : les règles du safe sex déconseillent le brossage des dents juste avant un cunnilingus, en raison des petites blessures qui peuvent servir de porte d'entrée aux MST et IST.

Une bouche en bonne santé produit de la salive fraîche et propre : en plus de ces quelques règles d'hygiène, des exercices peuvent renforcer votre tonicité musculaire et stimuler cette production. Encore une fois, la médecine occidentale rejoint la sagesse orientale.

« Le Kung Fu de la Langue stimulera la production de salive fraîche, propre, que vous devez avaler d'un coup jusque dans la région ombilicale. Les taoïstes considèrent que la salive est un élixir très puissant qui peut être utilisé pour intensifier et centrer son propre Chi. » *Les Secrets de l'amour selon le Tao*

Safe sex

Comme pour tout rapport sexuel, il existe un risque de transmission de MST ou IST. Le risque est faible pour le HIV : le virus est présent en trop faible quantité dans la salive ou les fluides pour être contaminant. Les scientifiques insistent sur le risque de contamination, en cas de saignements, de microcoupures de la bouche ou de la vulve… Ce risque resterait théorique : aucun cas de contamination par rapport exclusivement bucco-génital n'a été diagnostiqué. Toutefois, on appliquera le principe de précaution, d'autant que le risque est on ne peut plus réel et avéré pour de nombreuses autres IST et MST : hépatites, herpès, condylomes (HPV), blennorragie, ou syphilis (en pleine recrudescence)… Appliquez toutes les règles de sécurité du safe sex…
Pour mémoire, ces règles consistent à proscrire tout contact de fluides contaminants (sang et sperme) entre eux ou avec des muqueuses ou coupures. Le contact par intermédiaire (doigts, jouets sexuels, objets divers…) compte aussi.

LES GANTS ET DOIGTIERS

Le cunnilingus peut impliquer des jouets sexuels (on peut les recouvrir de préservatifs) et surtout, a priori, vos doigts (voire vos mains). Vous pouvez utiliser des gants de latex, en vente partout, ou des protège-doigts, disponibles en pharmacie.

« La première fois que Severin m'a invitée pendant mes règles, je l'ai prévenu en plaisantant que je serais impure. Il a répondu sans se démonter : très bien, si tu es impure je ne te toucherai pas, je me protègerai avec des gants. Quand je suis arrivée chez lui il portait effectivement des gants en latex. Seulement des gants. Il m'a embrassée et le contact de ses mains plastifiées sur la peau de mon dos m'a presque fait défaillir. Un contact très soyeux, en total contraste avec l'imagerie froide et médicale de ces gants. Il m'a attirée sur le lit, et il a glissé sa main entre mes cuisses pour vérifier si je saignais. Il a frotté ses doigts contre ma vulve, a enfoncé son majeur pour fouiller l'intérieur, il a fait la remarque que c'était très humide, alors il a ressorti sa main de ma culotte pour chercher du rouge sur les gants blancs, il n'y en avait pas. C'était finalement décevant, j'ai regretté d'avoir pris une douche avant de venir. Il a léché ses doigts en plantant son regard dans le mien. » Betty

Pour le cunnilingus lui-même, plusieurs alternatives s'offrent à vous.

LES DIGUES DENTAIRES

Vous les trouverez dans certaines pharmacies, dans les sex-shops et sur le merveilleux Internet. La digue dentaire, comme son nom l'indique, est un matériel médical utilisé par les dentistes. Il existe maintenant des protections spécifiques, baptisées « Dig Dam Dom » (© Terpan) : une protection buccale ultra-fine, en polyuréthane. Le côté lubrifié se pose bien sûr contre la vulve. Vous pouvez aussi en fabriquer une vous-même : il suffit de fendre un préservatif en deux, dans le sens de la longueur, ou de découper un gant de latex.

LE FILM ALIMENTAIRE

C'est une alternative intéressante : il est très fin et bon marché, disponible dans n'importe quel magasin en rouleau de plusieurs mètres. Le guide *Tout savoir sur le cunnilingus* rapporte qu'il y a eu polémique aux États-Unis sur le film alimentaire micro-ondable, accusé de laisser passer les bactéries : des recherches ont prouvé que les microperforations ne s'ouvrent qu'à une température trop élevée pour que vous risquiez quoi que ce soit, aussi brûlante soit votre étreinte. Si vous avez des tendances fétichistes, vous adorerez l'intégrer à vos jeux. Sa transparence est un plus pour tous les voyeurs et ceux qui se sentent inspirés par les arts plastiques… Un moyen idéal de faire du safe sex un jeu plutôt qu'une contrainte.

« Ensuite, Severin est allé chercher un rouleau de film plastique dans la cuisine. Il a déroulé une trentaine de centimètres de film, agenouillé à côté de moi, j'étais un peu mal à l'aise dans la lumière crue de l'après-midi, l'idée d'offrir mon intimité sanglante à son regard augmentait mon trouble. Mais il m'a embrassée, puis il est descendu le long de mes seins, de mon ventre, de mes cuisses, il a collé le film plastique entre mes cuisses, en l'étirant au maximum, je ne voyais que son dos mais le contact était incroyable, il a plaqué ses mains sur le plastique, doucement, puis il a léché ma vulve de haut en bas, d'une langue épaisse et si chaude que j'ai cru en sentir l'humidité – c'était déjà un flot de cyprine. Alors, il est venu entre mes cuisses, face à ma chatte, il étirait le plastique les mains à plat sur mes grandes lèvres, et il me regardait, caressait les reliefs sous cellophane du bout des doigts, léchait encore mon clitoris… Plus tard, bien plus tard, il a retiré le film trempé par plusieurs orgasmes – c'était très beau, ces liquides

transparents et rosés mouvants. Il l'a remplacé par un deuxième morceau, sans l'étirer : le plastique s'est plaqué à ma peau humide dans une multitude de plis crissants, et une nouvelle vague de sensations inconnues m'a submergée. Nous avons passé plus de trois heures à jouer avec un rouleau de film plastique. » Betty

Le baiser écarlate

Si de plus en plus de couples ont des relations sexuelles pendant le cycle menstruel, le cunnilingus reste tabou pour la majorité pendant cette période. Selon l'*Enquête sur la sexualité en France* : « *Autre élément pouvant conduire à éviter la pénétration, la période des règles. Elle ne semble pas favoriser la pratique d'une sexualité non pénétrative. La majorité des personnes qui ont souvent ou parfois des rapports sexuels sans pénétration déclarent ne pas les avoir plus particulièrement quand la partenaire du couple a ses règles (71 % des femmes et 62 % des hommes qui ont des rapports non pénétratifs n'en ont pas pendant la période des règles).* »

Vous pouvez pratiquer le cunnilingus pendant la menstruation sans entrer en contact avec le sang. Il suffit d'appliquer les règles du safe sex évoquées plus haut : gants, digue ou film alimentaire.

Si éviter le contact avec le sang ne vous suffit pas, et que vous voulez éviter sa seule vue, donc sa présence, vous pouvez utiliser un tampon hygiénique. Certaines femmes utilisent une coupelle menstruelle, mais les témoignages manquent. Ces deux méthodes empêchent (a priori…) la pénétration vaginale et limitent donc un peu les jeux annexes du cunnilinguiste, mais la seule stimulation de l'extérieur de la vulve et du gland du clitoris peut rendre la présence d'un objet (surtout un tampon souple et absorbant) dans le vagin… intéressante.
Les muscles PC pourront se contracter autour de lui, ce qui accroît grandement le plaisir, et il stimulera l'intérieur du vagin, jusqu'au col de l'utérus… Sa texture très différente de celle des doigts, du pénis ou des sextoys procure des sensations tout à fait inédites. Si la ficelle vous gêne (bien qu'elle puisse devenir un sextoy original), vous pouvez la rentrer à l'intérieur du vagin. Les plus audacieux joueront avec, en tirant doucement dessus, ou en la frottant contre les lèvres et les parties sensibles de la vulve.
Dernière méthode : une douche vaginale (exceptionnelle !) peut suffire, en fin de cycle, à éviter la présence du sang pendant une durée suffisante.

Mais tout le monde n'est pas dégoûté par le sang menstruel : certains y sont indifférents, ou l'apprécient particulièrement.

Il va de soi que la question du contact avec le sang menstruel ne se pose qu'aux couples « fluid bonded », c'est-à-dire liés par les fluides : un contrat d'exclusivité sexuelle garantit leur sécurité pour la trans-

mission de MST ou IST. En effet, le sang menstruel est un liquide inoffensif chez une femme en bonne santé, mais potentiellement contaminant en cas de maladie ou d'infection, comme le sang et le sperme.

La période des règles provoque parfois une hausse de la libido (comme la période d'ovulation, pour d'autres raisons) et modifie les sensations génitales, puisque la zone est en plein bouleversement.

Il existe d'autres motivations comme l'excitation de transgresser un tabou, le désir de fusion par tous les fluides, le vampirisme (dans sa forme de fétichisme sexuel)… Le Tao considère d'ailleurs que le sang menstruel est extrêmement chargé d'énergie vitale : pour cette raison, le courant dominant apprend aux femmes à diminuer ou stopper leurs règles, comme il apprend aux hommes à ne pas éjaculer. Le Tao et le Tantrisme enseignent que l'énergie vitale (ou Chi) est concentrée dans les fluides corporels.

Selon Caroline Aldred, dans *Cosmic Sex*, ils recommandent à l'homme d'absorber l'essence Yin de « l'Eau claire du lac de jade » (salive d'une femme sexuellement excitée), de la « Neige immaculée » (liquide émis par les seins au paroxysme de leur excitation) ou de la « Fleur de lune » (sécrétions vaginales). Ces essences peuvent être absorbées par la bouche ou par contact des muqueuses. Nulle part on ne mentionne une « Eau de la fleur sanglante », dans les courants dominants diffusés en Occident… Pourtant certains textes tantriques affirment que faire l'amour avec une femme pendant ses règles a un pouvoir régéné-

rant. Et dans le yonitantra, le flux menstruel est appelé « Puspa » : « fleur » en sanskrit. Il existe des rituels plus secrets et anciens…

> « Dans le saktisme, le tabou menstruel est brisé. Le sang, devenu sacré, est vénéré. […] À l'occasion du chakrâ-pûja (culte de groupe) des tantrikas de la main gauche, le liquide menstruel peut devenir une boisson rituelle absorbée avec du vin » *Kali, la force au féminin**

Il n'existe donc aucune contre-indication sanitaire (hors règles du safe sex) ou spirituelle à la pratique de l'amour oral pendant la menstruation. Au contraire, le plaisir sexuel peut réduire les symptômes menstruels (crampes, douleurs et troubles de l'humeur…) d'une manière bien plus naturelle que les médicaments.

Mais cet échange de fluide est sans doute le plus intime de tous les baisers – il ne va donc pas de soi et il convient de communiquer avec votre partenaire. D'ailleurs, une ancestrale recette de sorcellerie, en vogue dans nos campagnes comme au Maroc, conseille de faire absorber le sang menstruel à l'homme dont on désire l'amour, mêlé à une boisson ou un aliment. La Magie Rouge (intitulé pertinent dans ce chapitre, mais qui fait simplement référence à la magie sexuelle, le rouge symbolisant la pulsion) enseigne également que le sang menstruel est le plus puissant des filtres d'amour. On ne crée pas un lien si fort à la légère.

* *Kali, la force au féminin*, de Ajit Mookerjee, éditions Thames & Hudson, 1995.

6. vos muscles d'amour

Votre muscle d'amour : ce qui est en bas

Mesdames : afin de jouir pleinement du cunnilingus que l'on vous donne, il est primordial de prendre conscience de cette partie de votre corps, et de vérifier que votre matériel est en état de marche.... Si vous avez une vie sexuelle très épanouie et active, vos muscles PC sont sans doute en excellente condition, puisque vous les

entraînez souvent sans vous en rendre compte. Mais notre culture n'encourage pas l'attention au corps, surtout en dessous de la ceinture, et vous les avez peut-être laissé dépérir.
Ces muscles se contractent involontairement pendant l'orgasme, chez l'homme et la femme.

Le travail des muscles PC est également bénéfique pour vous, messieurs. Il améliore la qualité de l'érection – et même la taille du pénis. (C'est possible… en augmentant l'afflux de sang dans les organes génitaux, on peut accroître naturellement mais sensiblement la taille de la verge…) On prescrit aussi ces exercices contre l'éjaculation précoce. Ce sont les contractions involontaires de ces muscles qui provoquent l'éjaculation. La prostate et les muscles PC jouent un rôle capital dans le mécanisme de l'éjaculation et de l'orgasme masculin, les apprivoiser donne donc un meilleur contrôle. Pour résumer le principe : les contractions saccadées provoquent l'éjaculation, mais une contraction prolongée ou un relâchement volontaire la retiennent… Il ne s'agit pas de repousser l'orgasme, comme beaucoup d'hommes font en pensant à leur belle-mère ou au contrôleur des impôts (quelle tristesse…), mais de le ressentir pleinement tout en contrôlant l'éjaculation. Amusante illustration des pôles yin et yang : ces muscles PC aident donc l'homme yang à ne pas éjaculer, et la femme yin à éjaculer par le point G, comme pour équilibrer leur inclinaison naturelle…

LES EXERCICES DE KEGEL : LA VOIE DE LA MAIN DROITE

Développés en 1948 par le gynécologue californien Arnold H. Kegel, ces exercices étaient destinés à traiter… l'incontinence. Il s'agit de kinésithérapie : la rééducation musculaire des muscles PC. Kegel aurait découvert fortuitement que la méthode augmentait également la capacité orgasmique de ses patientes.
Ces exercices sont indispensables pour corriger une perte de tonicité alarmante du plancher pelvien. Ils étaient principalement prescrits aux femmes venant d'accoucher, qui subissent les désagréments d'un relâchement des muscles du périnée : incontinence parfois, mais aussi baisse du désir et du plaisir sexuels, et du tonus général. En effet, la musculature du corps entier est en interaction, et les muscles PC sont centraux.

Ces entraînements sont aujourd'hui très à la mode, et vivement conseillés à toutes les femmes pour améliorer leur vie sexuelle, par la promesse d'accroître leur plaisir… et celui de leur partenaire. Ils préviennent la sécheresse vaginale, le vaginisme, les troubles et les infections urinaires…
Ils améliorent indéniablement la mécanique du plaisir : les sensations de toute la zone pelvienne sont accrues, la circulation sanguine et le tonus musculaires sont améliorés, l'intensité et la durée des orgasmes augmentent…

Il s'agit de faire des séries de contractions de ces muscles (pour les situer, revoir le chapitre « Le corps du délit »).

Vous trouverez des protocoles légèrement variables dans la majorité des guides sexuels, mais le programme de base habituel est celui-ci :

• **Effectuez d'abord 4 séries de 10 contractions par jour**, augmentez le nombre de contractions et de séries progressivement.
• **Exercices rapides :** Contracter et relaxer vos muscles PC aussi rapidement que possible.
• **Exercices lents :** Contractez vos muscles PC pendant au moins 5 secondes, 10 si possible, le plus fort possible. Relaxez.

LA VOIE DE LA MAIN GAUCHE

Si vous n'avez pas de problème médical, si vous n'envisagez pas le sexe comme un sport, si vous n'appréciez pas ce genre discipline militaire, si vous ne cherchez pas la performance, si la gymnastique vous ennuie, vous pouvez tenter une voie plus spirituelle. Quittez la voie de la main droite, scientifique et rationnelle, pour celle de la main gauche, irrationnelle.

Les adeptes du Tantrisme pratiquent depuis longtemps ce genre d'exercices sous d'autres formes. On associe généralement le Tantrisme à cette capacité incroyable de jouir sans éjaculation – le Tantrisme enseigne en réalité la maîtrise des échanges d'énergie, et la capacité d'économiser son sperme n'en est qu'un des aspects. Mais le contrôle des muscles est primordial dans la méthode. Pour la femme, ils permettent d'aspirer et masser le pénis du

partenaire, mais surtout de générer, rediriger et absorber l'énergie.
Le Tantrisme travaille sur les énergies, comme le Tao sexuel, et ne propose donc pas une simple gymnastique : habiter son corps est bien plus important que de le travailler comme un outil. Le but des deux sexes n'est pas de l'ordre de la performance, ni même du plaisir dans le sens d'orgasme physique exceptionnel : il s'agit de faire croître, d'aspirer et de rediriger les énergies sexuelles dégagées.

Il existe un exercice de base indispensable à tout travail sexuel et commun aux deux sexes, nommé Mula Bandha (« Contraction de la Base » en sanskrit…). Il vous rappellera certainement les exercices de Kegel, bien que la version occidentale « scientifiquement prouvée » soit uniquement mécanique. Ces spiritualités enseignent depuis des siècles tout ce que la science nie puis « découvre » laborieusement, de la fonction du périnée à l'éjaculation féminine…

Vous apprivoiserez les muscles de l'anus, du périnée et du vagin (ou pénis) : vous apprendrez à les dissocier en comprenant qu'ils sont une unité. Toute la méthode repose sur votre attention à la sensation.

Voici une version simplifiée et résumée à partir de différentes sources :

• **Descendez votre souffle** – ou plus simplement, votre conscience – dans votre zone génitale. La meilleure position est la position assise, mais vous pouvez être debout ou couché. Respirez calmement.

Quand vous êtes bien intériorisé, contractez le sphincter anal externe. Maintenez la contraction un moment. En serrant davantage, vous contracterez le second sphincter.

• « **Aspirez** » **le souffle :** tirez ces muscles vers le haut, vers l'intérieur. Maintenez la contraction aussi longtemps que possible, en retenant votre respiration : mais souvenez-vous que vous n'avez aucun intérêt à vous faire mal. Il est possible que vous ressentiez une vibration de toute la zone anale, jusque dans la colonne vertébrale. Relâchez-vous en restant concentré sur ces muscles.

• **Vous sentirez au relâchement une énergie chaude** se diffuser dans les muscles pelviens : anus, périnée, vagin (ou base du pénis). Les réactions débordent de l'anus, gagnent le périnée, la vulve, le clitoris, le vagin, et même l'utérus. C'est normal puisque les sphincters de l'entrée du vagin et ceux de l'anus forment comme les deux boucles d'un 8 : contracter l'une, c'est aussi agir sur l'autre.

• **Faites glisser le souffle** à la boucle du 8, le périnée. Il s'agit de « pousser » la contraction de l'anus vers l'avant, jusqu'au clitoris (ou pénis). Vous pouvez maintenant jouer avec les anneaux de ce 8. Quand vous les sentirez bien et que vous saurez les contracter à volonté, votre attention ira plus en profondeur, jusque dans le vagin où se développeront des sensations nouvelles.

Faites des séries de contraction du périnée, puis des muscles antérieurs, de la même manière que pour les sphincters anaux.

Exercices pour les femmes :

• **Concentrez-vous sur vos muscles vaginaux**. Pour cet exercice, la meilleure position est allongée. Insérez un objet de votre choix dans le vagin : le Kung Fu ovarien conseille un œuf (de pierre, sans aspérité et de petite taille), mais le Tantra préfère un objet cylindrique rappelant le lingam (le pénis) d'une taille plus modeste. Vous pouvez faire deux types de contraction :

• **Inspirez, enserrez le lingam** le plus fort et le plus longtemps possible, au moins six secondes, en bloquant l'air dans vos poumons. Puis relâchez, respirez calmement. Expirez pour vider vos poumons, et répétez la contraction. Relâchez, respirez calmement. Recommencez en alternant poumons vides et poumons pleins.

• **Inspirez, enserrez le lingam** trois secondes, expirez en relaxant les muscles trois secondes, inspirez en contractant, expirez en relaxant…

Vous pouvez insérer un doigt ou deux dans votre vagin pour sentir les muscles se contracter, afin de faire leur connaissance. La présence d'un objet augmente la résistance musculaire, et donc la puissance des contractions, mais cet exercice reste très utile – et très agréable – à vide.

Établissez vous-même le protocole : nombre de contractions, durée, nombre de séries… Comme pour toute gymnastique, la seule chose qui compte est la contraction musculaire volontaire, et la régularité, en ce qui concerne les effets purement physiques.

Le Tantra n'est pas dogmatique : le principe est de développer votre conscience et votre contrôle, pas de vous faire remplir un programme docilement. Trouver votre propre rythme vous obligera à développer votre attention à vous-même.

LA VOIE « SANS LES MAINS »

Vous n'appréciez peut-être pas plus la discipline spirituelle que la gymnastique… Si vous n'avez pas de problème d'énergie, si vous n'envisagez pas le sexe comme un Art sacré, si vous n'appréciez pas ce genre de foutaises new age, si vous ne cherchez pas l'éveil, si le mysticisme vous ennuie, vous pouvez tenter la voie sensuelle.

Il s'agit simplement d'apprendre à vivre dans votre corps – bassin compris. **Ne vous imposez rien : prenez du plaisir.**

Prenez davantage de plaisir quand vous utilisez vos organes génitaux. Quand vous vous caressez ou qu'on vous caresse, explorez toutes les nouvelles sensations incroyables que vous pouvez provoquer par de simples contractions musculaires… Vos cuisses et vos fesses, mais aussi votre anus, votre périnée, tous vos muscles PC… Quand le plaisir monte, essayez aussi de bloquer et relâcher votre respiration. Ces muscles qui se contractent involontairement pendant l'orgasme peuvent vous servir à faire monter l'orgasme, à le retarder pour le rendre plus puissant, et à augmenter votre plaisir en augmentant celui de votre partenaire. Votre instinct peut vous enseigner le contrôle de ces muscles

au moins aussi efficacement qu'un kinésithérapeute ou un guide spirituel.
Prenez davantage de plaisir à avoir un corps à n'importe quel moment de la journée et de la nuit. Contractez vos muscles PC quand cela vous chante : la sensation est très agréable, et si plaisir génital il y a, il ne mène pas forcément à un acte sexuel. Si vous faites une longue contraction, ou une série de petites contractions en attendant votre bus, vous aurez peut être envie de sourire aux passants… Les femmes qui portent des boules de geisha (voir chapitre sextoys) auraient tendance à être plus aimables. (Le plaisir rend aussi les hommes plus aimables, cela va sans dire… toutefois ils sont plus rares à se le procurer avec des boules de geishas !)

Cette méthode, bien que peu orthodoxe, vous apportera exactement les mêmes bienfaits que les programmes précédents d'un point de vue strictement physiologique : amélioration de la santé générale, musculature puissante, lubrification vaginale (ou qualité d'érection) accrues, sensations et orgasmes plus intenses…

Quelle que soit la voie choisie : la souplesse du bassin est un complément indispensable de ces exercices, et les Occidentaux sont quasiment paralysés de cette zone… Tenez-vous debout, et effectuez des mouvements circulaires du bassin : vous serez stupéfait des effets d'un exercice si simple sur vos compétences sexuelles et votre sensualité. On peut se perfectionner à l'extrême en prenant des cours de danse du ventre…

Votre muscle d'amour : ce qui est en haut

LA VOIE DE LA MAIN DROITE

La musculation de la bouche selon la voie scientifique et rationnelle se pratique selon les méconnus exercices du Dr Orto Fonist. La gymnastique buccale est une discipline extrêmement sérieuse : les professionnels de santé la prescrivent dans certains cas de douleurs musculaires (crispation de la nuque, des mâchoires, troubles ORL, vertiges, migraines…). **En effet, une mauvaise position de la langue et un manque de tonicité peuvent dégrader votre santé générale** : tous les muscles sont liés. Il existe même un appareil de gymnastique buccale… Utiliser des techniques d'orthophonie pour la sexualité orale peut surprendre, mais c'est la discipline qui accorde le plus d'attention à la santé et aux capacités de votre bouche.

Une orthophoniste, le Dr Marcy Michaels, a même rédigé un guide sur le sujet, *Les Plaisirs de l'amour oral*, qui présente un entraînement intensif pour les rapports bucco-génitaux. Selon elle, il convient d'abord de situer une zone appelée « le point *». C'est un endroit précis du palais ou l'avant de la langue devrait toujours être placé. Il se trouve juste au-dessus des gencives supérieures et forme derrière elles un creux facilement identifiable : la crête alvéolaire.

* Voir illustration page 57.

Ne perdez pas de temps à rechercher votre « point » trop précisément, il est bien moins intéressant que le point G. Mais tous les orthophonistes s'accordent sur un autre point : **la bonne position de la langue, c'est collée au palais**. La langue ne devrait pas aller au-delà, ni toucher les dents ou dépasser des arcades. Cette bonne position de la langue, outre qu'elle est indispensable à la bonne pratique des exercices, permettrait aussi de stimuler la circulation du sang vers le cerveau. Maintenir le milieu de la langue collé au palais en exerçant une pression de la pointe favorise la concentration. La salivation est aussi favorisée.

Il est inutile que votre langue puisse faire un nœud à une queue de cerise pour donner du plaisir, mais un minimum de maîtrise est indispensable et bénéfique dans beaucoup d'autres domaines. Ne poussez pas le perfectionnisme jusqu'à consulter un orthophoniste comme un coach en cunnilingus : voici un aperçu des exercices de base, facilement accessibles dans les livres spécialisés ou sur Internet.

Il importe de faire tous les exercices suivants devant un miroir, afin de vérifier que vous activez les bons muscles… Pour qu'ils soient efficaces, seules les parties travaillées doivent être en mouvement – vous vous rendrez compte que maîtriser sa zone buccale est beaucoup moins évident qu'on croit. Le protocole varie, mais vous pouvez pratiquer une dizaine de séances par jour, en courtes séries. Ces exercices sont pour la plupart peu contraignants…

Les lèvres

L'idée de base est de prendre conscience et de développer les muscles de vos lèvres en exagérant des séries de sons : A, E, I, O, U, puis La, Le, Li, Lo, Lu. Vous pouvez aussi pratiquer les voyelles I – U sans les sonoriser.

• Imitez un bruit de moteur (brrr, brrr, brrr…) pour détendre vos lèvres, et une mitraillette (pawpawpaw-pawpaw ou powpowpowpow…) pour le contact bilabial.

• Faites la mouche (mmmm…) pour les stimuler et les assouplir.

• Soufflez sur un objet assez léger pour se déplacer (boulette de papier mâché, d'aluminium, bille de verre…) et déplacez-le suivant une trajectoire préétablie : vous devrez varier la hauteur et la distance, et ajuster la force et l'orientation du souffle.

• Gonflez votre bouche d'air et poussez-le en avant, en bas et en haut, puis en bas ou en en haut uniquement, en prenant soin de le retenir : cela entraînera la résistance de vos lèvres. Vous pouvez pratiquer le même exercice avec de l'eau.

Voici enfin un grand classique plus élaboré, que nous intitulerons le poisson clown (vous comprendrez pourquoi face au miroir).

• Bouche fermée, molaires en contact, poussez vos lèvres en avant jusqu'à ce qu'elles forment un O ouvert : le but est de voir l'intérieur, autant que possible. En les maintenant tendues, ouvrez-les et fermez-les, en série de 5 ou 10. Les lèvres doivent se toucher et se séparer tout en restant avancées au maximum.

• Version alternative : vous êtes toujours un poisson,

mais amoureux. Donnez des baisers en série de 5 ou 10, en respectant bien la position de départ.

Les joues

Leur travail peut sembler superflu pour le cunnilingus : souvenez-vous que la bouche, comme le sexe féminin, est un tout en perpétuelle interaction. Les exercer est très simple : il s'agit surtout de les détendre… Par exemple, gonflez votre bouche d'air, et faites-le passer d'une joue à l'autre. Baîllez exagérément, en ouvrant la mâchoire autant que possible. Imitez un cheval qui piaffe : agitez la tête en soufflant de l'air, toute la musculature amollie. Souriez jusqu'aux oreilles, molaires collées, et projetez vos lèvres en avant – sans cesser de sourire.

La langue

Le but est de développer toutes les capacités de votre langue autant que de la renforcer. La force, c'est la puissance plus la rapidité. La répétition de mouvements très simples développera aussi sa précision.

• Tirez la langue en la pointant, droit devant. Allez toucher le bout de votre nez, puis le menton. Faites de même en allant toucher les commissures de vos lèvres, de chaque côté, dans un beau mouvement horizontal aussi précis que possible. Le miroir vous sera précieux pour vérifier votre précision. Pour apprendre à viser, vous pouvez aussi placer un doigt devant votre bouche et le toucher du bout de la langue.

• Apprenez aussi à aplatir votre langue : toujours devant un miroir, sortez votre langue en lui donnant la forme la plus droite et fine possible. Vous pouvez utiliser un support, comme une règle large.

• Le clic lingual consiste à claquer de la langue : il la tonifie et exerce sa verticalité. Autre avantage très précieux pour le cunnilinguiste, il permet d'allonger le frein de la langue.
La pointe de la langue est d'abord collée au palais : détachez-la comme une ventouse, pour frapper le plancher buccal.

La déglutition

Elle participe au bon fonctionnement de tout votre système. Si votre bouche est en bonne santé, la salivation doit être abondante. Un excès de salive dans la bouche (bave qui coule sur votre partenaire ou vous suffoque) signale un problème de déglutition, et est souvent associé à un problème de respiration : deux handicaps pour le cunnilinguiste qui risque de s'étouffer ou de s'étrangler. L'exercice de base suivant ne demande qu'un verre d'eau (et un miroir comme pour tous les exercices) :
Langue au palais, bouche fermée (les molaires se touchant), gardez vos lèvres, joues et menton bien immobiles. Poussez vos lèvres vers l'avant pour prendre une gorgée d'eau, et avalez-la, en conservant la position. Si vous avez des difficultés, vous pouvez… sourire. C'est bon pour votre état d'esprit, mais surtout cela facilite la déglutition en diminuant la pression de la langue.

LA VOIE DE LA MAIN GAUCHE : LE KUNG FU DE LA LANGUE

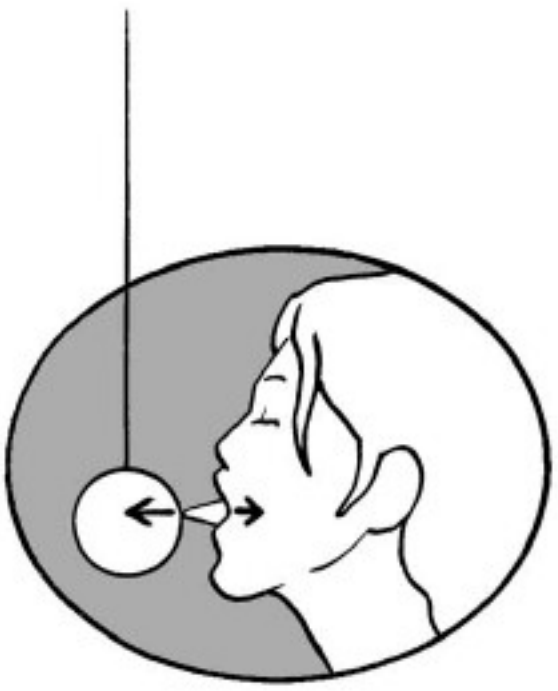
Comme nous l'avons vu précédemment, le Tantrisme et le Tao sexuel enseignent depuis des siècles ce que la médecine occidentale découvre aujourd'hui. Par exemple, le Tao enseigne, bien avant le Dr Orto Fonist, que la langue doit toucher le palais.

> « Ainsi, au cours de la pratique, il faut garder la langue en contact avec le palais. Placer la langue contre le palais a un effet calmant pour ceux qui pratiquent la Méthode du Courant Chaud. Cela génère aussi de la salive, qui est considérée comme l'eau vitale dans la pratique taoïste. On dit que la salive est le principal, lubrifiant de tout le fonctionnement du corps. » *Les Secrets de l'amour selon le Tao*

Il existe aussi de nombreux exercices : *Les Secrets de l'amour selon le Tao* nous présente les principaux exercices du… Kung Fu de la langue.
Sa pratique demande un minimum de matériel : une orange, une ficelle et un cure-dent. Il suffit d'enfiler l'orange à un bout la ficelle, le cure-dent à l'autre bout, pour suspendre l'orange au niveau de votre bouche.
Vous pouvez vous exercer quotidiennement, mais comme pour toute gymnastique, de bons résultats apparaissent à partir de trois fois par semaine. Pour augmenter la difficulté, remplacez l'orange par un pamplemousse au bout d'un mois. « *Le troisième mois, suspendez un pot en verre rempli de billes d'acier et de clous, en commençant par une demi-livre, et finissant*

par une livre. À mesure que vous faites des progrès, vous pouvez utiliser des récipients plus grands. » Vous avez compris le principe…

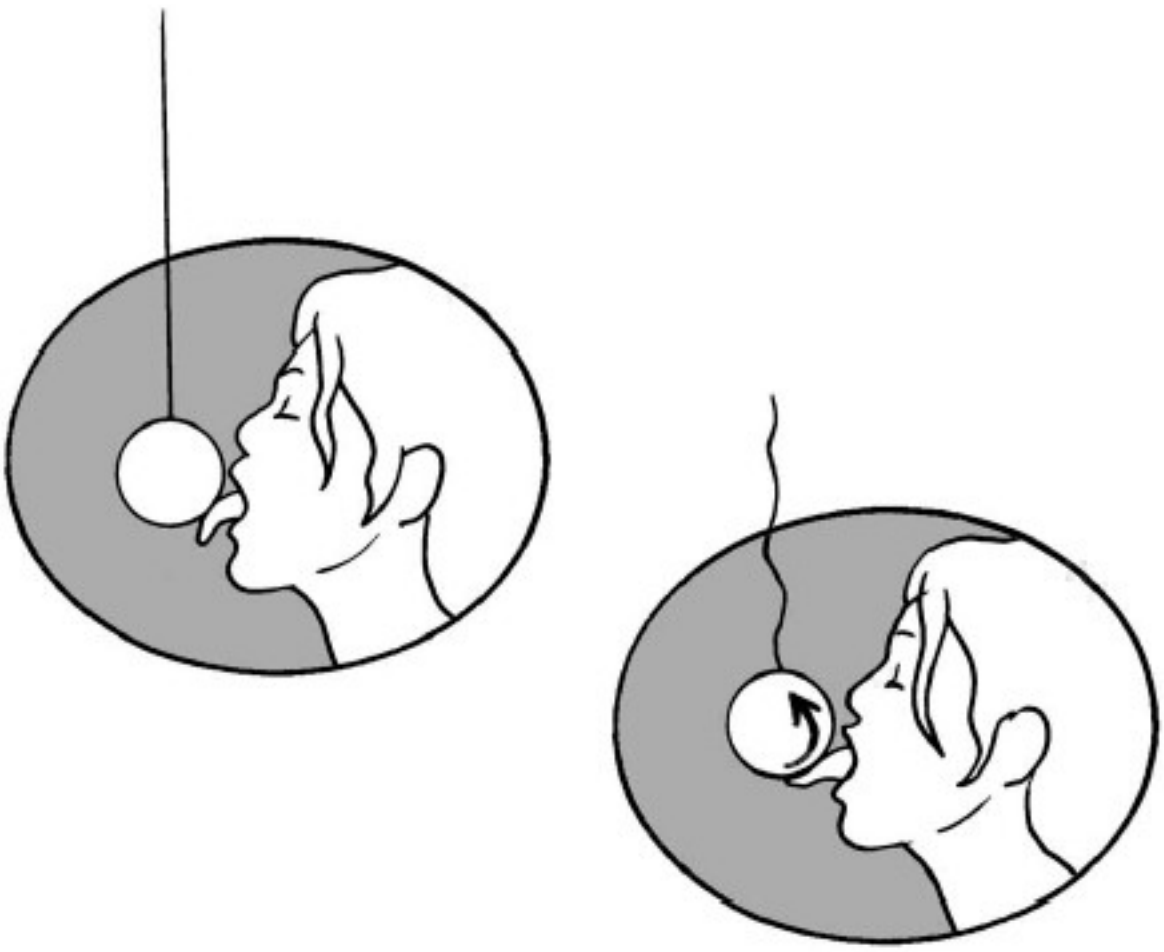
Précautions d'hygiène : « *Lavez les agrumes avant chaque exercice. Gardez-les dans un sac plastique, dans le réfrigérateur. Les fruits peuvent ainsi être utilisés pendant quelques semaines, et vous éviterez les infections.* »



Langue du Serpent

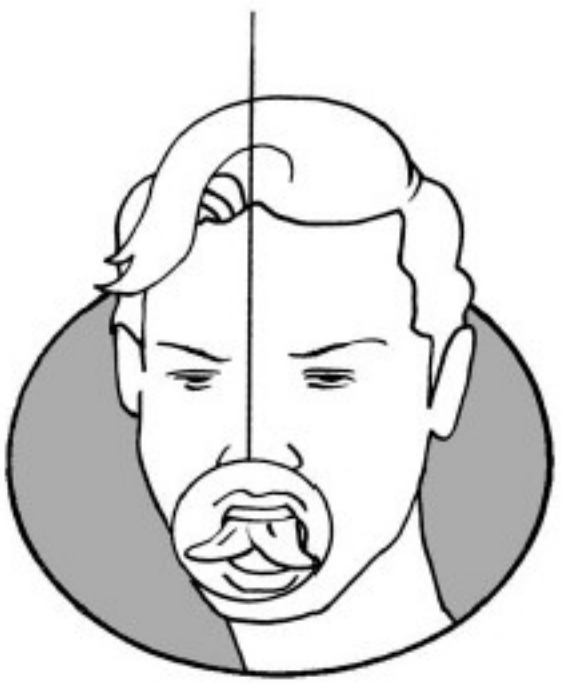
« *Dardez votre langue contre l'orange, à la manière d'une vipère. Tirez la langue toute droite de la bouche, la rendant très ferme et très pointue. Dardez-la droit devant, et augmentez la vitesse avec la pratique.* » Il s'agit de « boxer » l'orange avec votre langue.

Langue en Crochet



« Servez-vous encore de l'orange suspendue, tirez la langue vers le bas, le plus près possible du menton. Tirez l'extrémité vers l'avant. Puis essayez d'"accrocher" l'orange en remontant le bout de la langue sur le côté du fruit. » L'auteur affirme que cette technique permet de stimuler le point G – votre langue n'est peut être pas (encore) assez longue, mais cela aide à visualiser le mouvement de langue. Pour mémoire, on stimule le point G avec l'index ou l'index et le majeur vers le haut, dans un mouvement évoquant le « viens ici ».

Coup de langue



« Avec l'orange suspendue, tirez la langue le plus loin possible, en la portant le plus à gauche possible ; puis balancez-la rapidement à droite, donnant un coup à l'orange avec le côté droit de la langue. Puis recommencez avec la langue à l'extrême droite, et donnez un coup de langue à l'orange à gauche. Donnez des coups de langue partout à l'orange, avec une force et une vitesse croissante. »

Il s'agit maintenant de « gifler » l'orange, à la volée, de toutes vos forces. *« Avec un peu de pratique, vous devriez pouvoir faire rouler l'orange. Attrapez-la avec le bout, le côté, et la surface de la langue, balancez-la avec des mouvements rapides. »*

LA VOIE SANS LES MAINS

Comme pour votre muscle d'amour du bas, si vous n'envisagez le sexe ni comme un sport ni comme une discipline spirituelle, vous pouvez tenter la voie sensuelle. Il s'agit toujours de vivre dans votre corps, bouche comprise. Ne vous imposez rien : prenez du plaisir. C'est le moyen le plus naturel d'avoir une bouche fonctionnelle et en parfaite santé…

Prenez du plaisir quand vous buvez, quand vous mangez, en vous concentrant sur les sensations de vos lèvres, de votre langue, de votre palais, de l'intérieur de vos joues. Jouissez du chaud, du froid, de l'onctueux ou du craquant, du liquide qui caresse vos muqueuses ou du caramel qui colle à vos dents. Offrez-vous des glaces, à lécher, à sucer, soufflez votre gâteau d'anniversaire ou des bougies parfumées, investissez dans un flacon à faire des bulles de savon, riez, chantez, fredonnez, faites des grimaces, mâchez du chewing-gum, mangez un bonbon, faites-le rouler dans votre bouche. On retrouve dans ce genre d'activités presque tous les mouvements des exercices de spécialistes.

Amusez-vous même de ce livre, en essayant au moins une fois les curieux exercices décrits plus haut : vous découvrirez au passage l'incroyable mobilité de votre bouche, et ses muscles insoupçonnés. Testez-les aussi dans la paume de votre main, sur la pulpe d'un doigt, pour jouir des sensations incroyables qu'elle peut procurer.

Aimez votre bouche : caressez vos lèvres du bout des doigts, explorez tout l'intérieur de votre bouche avec votre langue, et avec attention.

Prenez plus de plaisir à embrasser. La bouche est l'organe du premier rapport sensuel au monde, l'amour et le désir trouvent dans le baiser leur première expression. Le baiser est surtout un Art sous-estimé ou négligé – prenez la peine de le redécouvrir.

7. l'art du baiser

Il n'existe pas de meilleur préliminaire amoureux que le baiser. Comme nous l'avons vu, la bouche est une zone érogène primordiale, à défaut d'être primaire : de là naissent nos premiers émois, du ventre de notre mère à la première rencontre amoureuse. Plus tard, nous déplaçons notre sexualité dans la zone génitale : on reproche surtout aux hommes de surinvestir leur pénis en s'amputant de toutes leurs autres zones érogènes, mais beaucoup de femmes oublient aussi le plaisir du « simple » baiser. **Le baiser servira aux deux sexes à détendre et sensualiser la zone – et la relation.**

D'après *Cosmic Sex*, « *les textes tantriques traditionnels enseignent que la lèvre supérieure de la femme est reliée à son palais et à son clitoris par un canal qui serait*

vecteur de plaisir ». Nous avons vu le parcours des deux canaux énergétiques principaux, chez l'homme comme chez la femme. La bouche combine les caractéristiques du pénis (langue) et de la vulve (lèvres). Organe à la fois yin et yang, il permet à chaque humain d'explorer ses parts active et réceptive traditionnellement associées au masculin et au féminin.

N'oubliez pas : le baiser – comme le cunnilingus – semblera plus naturel et pertinent si votre corps est engagé dans un échange sensuel. Vos mains peuvent caresser son visage, tenir sa nuque ou ses hanches, ses mains…

Messieurs, le baiser constitue un préliminaire idéal pour éveiller le désir de votre partenaire. Ne négligez donc pas ce chapitre, d'autant que **tout ce que vous pouvez faire aux lèvres du haut… vous pouvez le faire aux lèvres du bas.**

Mesdames, ce chapitre vous sera également utile. Embrasser votre partenaire avec art est le meilleur moyen **d'éveiller la sensualité de sa bouche et de stimuler ses capacités.** Vous serez grandement récompensée par le plaisir du cunnilingus que vous prodiguera une bouche chauffée à blanc – en plus du plaisir que vous prendrez au baiser.

Les Kâma-Sûtra consacre un chapitre entier à l'art du baiser. Il souffre cependant d'un manque évident d'inspiration ou d'expérience : Vatsyayana se contente de décrire quelques postures de tête ou lèvres, situations, et codes sociaux. « *Lorsque les têtes de deux*

amants sont penchées l'une l'autre et que, dans cette position, ils se donnent un baiser, cela s'appelle un baiser penché. » Ou encore : « *Lorsqu'une femme baise son amant pendant qu'il est en affaires, ou qu'il a querelle, ou qu'il regarde quelque autre chose, de façon à distraire son esprit, cela s'appelle un baiser qui distrait.* » L'usage de la langue ne semble pas faire partie des mœurs indiennes de l'époque.

Le baiser obéit certainement à certains codes socioculturels, mais au-delà, il exprime une infinie gamme de sentiments, d'émotions, d'intentions… et aussi votre potentiel sensuel et sexuel. Sa durée, ses étapes dévoilent également votre rapport général à l'étreinte : est-il bâclé, impatient, direct ou passionné ou au contraire aimez-vous jouer à éveiller le désir, à torturer par l'attente ?

Il existe donc une infinie gamme de jeux de bouche, combinaisons de contact, léchage, pressions, mordillements, aspirations, mouvements de langue… N'hésitez pas à les essayer dans la paume de votre main, ou sur votre poignet, pour en goûter l'effet. Le seul véritable guide reste votre intuition, ce que vous inspire votre partenaire… On ne saurait dresser une liste exhaustive. Voici un humble aperçu de quelques techniques de base, d'après différentes sources, qui pourront nourrir votre inspiration. Les noms varient beaucoup, et nous avons choisi les plus simples et significatifs.

Les baisers avec les lèvres

Le smack

Il s'agit souvent du premier baiser. Il peut être sonore. Les lèvres touchent celles de l'autre un court instant : elles doivent rester souples et douces, afin que ce premier et bref contact ne semble pas brutal ou maladroit.

La pluie de baisers

Donner une multitude de smacks sur la bouche et autour de la bouche. La technique manque de sensualité et s'inscrit plus dans un jeu affectueux, mais peut mettre votre partenaire en confiance en exprimant une sorte de tendresse joyeuse.

Le baiser d'invitation

Il s'agit de la deuxième phase du smack. Répétez le baiser, modulez sa durée, sa pression et sa cible. Si votre partenaire s'abandonne ou avance les lèvres, vous pouvez vous engager plus avant. Ce baiser est le premier baiser humide, le premier contact furtif de salive.

Le baiser de désir

On passe de la sensualité à la sexualité : « Je te veux. » Vos lèvres prennent les siennes tout entières, une par une, les sucent, les massent, les étreignent… C'est un baiser mouillé, qui franchit un cap d'intimité par les fluides et ouvre le chemin à votre langue.

Les baisers avec la langue

Langue de chat

Les lèvres de votre partenaire sont encore fermées ou entrouvertes, mais vous utilisez votre langue pour les explorer, avec délicatesse. Léchez, caressez la pulpe des lèvres, les commissures, explorez du bout de la langue. Attention à éviter le syndrome « petit chat qui lape du lait » : le rythme ne doit pas être mécanique. Votre langue, comme le chat, est un animal sensuel. Vous pouvez explorer l'intérieur de ses lèvres, voire ses gencives, si votre partenaire ouvre les lèvres, sans vous introduire au-delà des dents : il s'agit encore de goûter l'autre, non de le dévorer.

Le baiser profond

C'est le *french kiss*, plus communément appelé « pelle ». On proscrira ce terme, qui évoque tristement la spéléologie, ou une entreprise de forage. À ce stade, l'erreur la plus fatale – et courante – est le syndrome de la machine à laver ou de la manivelle : enfoncer sa langue dans la gorge de l'autre et l'y faire tourner avec obstination. On ne compte plus les témoignages de victimes suffocantes et désespérées.

Ce baiser est le plus intime, celui où les corps s'interpénètrent. Il engage vos deux bouches dans un corps à corps, un cœur à cœur, en mélangeant vos fluides corporels. La salive est un élément essentiel, mais elle ne doit pas être excessive : on a vu que si une bouche en bonne santé produit une abondante salive, elle déglutit aussi automatiquement pour éviter la noyade.

Commencez par des mouvements doux, des caresses subtiles du bout de la langue : enroulez-la autour de la sienne, passez dessus et dessous, repassez sur les lèvres ou les gencives, les dents… Soyez surtout attentif aux réponses de votre partenaire. La sensation d'être envahi ou étouffé peut être extrêmement désagréable – c'est le reproche principal des mal baisés (au sens d'embrassés !). Laissez surtout sa langue libre de ses mouvements. Le but n'est pas d'atteindre les amygdales et toucher la glotte peut provoquer un réflexe de nausée.

Un doigt de fantaisie

Mêler un doigt à ce baiser peut provoquer un plaisir et une émotion très particuliers et surprenants : le mélange des sensations différentes et simultanées accroît considérablement l'excitation. Placez simplement votre doigt sur ses lèvres, caressez-les, suivez ses contours, et si votre partenaire semble s'enflammer, glissez-le dans sa bouche et mêlez-le à vos langues – sans l'enfoncer entièrement.

LES MOUVEMENTS DE LANGUE

Il existe quatre mouvements de base : glissant, tournant, forant, percutant.

Langue glissante

Le plus simple : il s'agit de lécher. La langue peut être plate et large, comme quand on déguste une glace, ou plus fine et légèrement pointée. Le mouvement est lent

et sensuel, mais il peut gagner en rapidité et intensité. Léchez les lèvres, leur intérieur, le palais… Redessinez le contour des lèvres du bout de la langue.

Langue tournante

C'est celui que tous les débutants, surtout à l'adolescence, croient fondamental et c'est ce qui le rend si délicat. Il doit être utilisé avec modération. Il a laissé beaucoup de souvenirs désagréables : c'est le syndrome de la machine à laver, « j'enfonce ma langue dans ta bouche, je tourne dans un sens, puis dans l'autre quand j'en ai marre ». Il s'agit davantage de caresser la langue de votre partenaire sous toutes ses coutures, et sa collaboration est indispensable pour que le baiser soit agréable et qu'un mouvement tournant puisse se prolonger.

Langue forante

La langue est pointue, plus agressive et intrusive : elle peut explorer tout l'intérieur de la bouche, en mouvements tantôt rapides, tantôt insistants. Ils peuvent devenir plus fougueux à mesure que l'excitation augmente.

Langue percutante

Ce type de baiser est plus adapté pendant l'étreinte, où il peut accompagner le rythme de vos coups de reins. Introduisez passionnément votre langue dans sa bouche, pointez-la pour la durcir – c'est un temps où l'invasion barbare peut être très appréciée. Le mouvement peut rappeler un coup de bélier, et la langue peut être durcie, comme du bois.

Les baisers avec les dents

Le baiser mordant

Votre désir est si fort que vous voulez dévorer l'autre : mordillez sa bouche, ses lèvres… Soyez délicat, un grignotage sensuel et joueur plutôt que carnassier.

Le baiser cuisant

Attention, mode expert : la langue est extrêmement innervée et une légère morsure est ressentie avec une intensité bouleversante si vous êtes talentueux, dramatique si vous êtes maladroit. La douleur peut être si vive qu'on est convaincu de saigner ou d'être amputé d'un bout de langue, pour un pincement assez superficiel. C'est aussi l'intérêt de ce jeu : il comblera les grands passionnés ou les amateurs de SM léger.

Il est indispensable d'avoir un parfait contrôle de sa mâchoire et de se familiariser avec la force de la morsure : entrainez-vous sur la pulpe de vos doigts pour les lèvres, et sur votre propre langue pour la langue. Vous ne douterez plus de la sensibilité extrême de l'organe.

N'hésitez pas à mêler les genres, à varier l'intensité et la gamme de vos baisers. Vous pouvez revenir en arrière, suivre vos impulsions, vous inspirer de vos expériences… Voici quelques sources d'inspirations supplémentaires, parmi les fantaisies les plus appréciées.

Baisers variés

Le glouton : mettez les lèvres de votre partenaire dans les vôtres, et exercez une succion.
Le Spiderman : un baiser à l'envers – tête-bêche, si vous n'avez pas de super pouvoirs, il ne sera possible que dans certaines situations (couchées ou assises).
Le baiser à trois : encore plus excitant que d'introduire un doigt, introduire une troisième langue – il suffit de trouver un(e) volontaire.
Le baiser dérobé : il s'agit de jouer du principe « le désir s'accroît quand l'effet se recule ». Abandonnez-lui le rôle du voleur. Offrez, puis dérobez vos lèvres au dernier moment – ne quittez pas les yeux de votre partenaire pour qu'il soit sûr qu'il s'agit d'un jeu. À utiliser avec parcimonie, la frustration et le sentiment de rejet pouvant être très blessants.
Le baiser suçon : sucez la langue de votre partenaire, comme lors d'une fellation. Lorsque sa langue entre dans votre bouche, prenez-la entre vos lèvres, aspirez doucement, et effectuez des va-et-vient sur sa langue – si la caresse est appréciée, sa langue pointera pour vous faciliter la tâche.

« Embrasser est pour moi un jeu, et chaque fois je prends mon pied ! Je déteste les filles qui se prennent pour des machines à laver. J'essaie de varier un maximum, lèvres / langue, langue / langue, lèvres / lèvres… Et aussi de changer d'humeur, tendre, sauvage, innocent… Il n'y a pas de recette fixe, il faut se laisser aller. »
Lèvres de feu, forum doctissimo.com

Souvenez-vous : ce qui est en haut comme ce qui est en bas… En alchimie amoureuse, **vous pouvez appliquer les baisers aux lèvres du haut à celles du bas.** Il est temps de descendre lentement, très lentement : ce sont les chemins les plus détournés qui mènent aux plus hautes cimes.

8.amuse-bouches

Il n'est pas question de sauter sur le clitoris sans préliminaires.

Messieurs, imaginez qu'elle saute sur votre pénis au repos, pendant que vous téléphonez à votre mère ou que vous regardez le foot, sans aucun préavis, désir ou début d'érection, et vous décalotte d'un coup pour le secouer frénétiquement de bas en haut en mordant votre gland : quelle consternation ! Vous êtes encore loin de la réalité. Le clitoris est une boule de nerfs ultra-sensible, et la plupart des femmes ont besoin de temps pour éveiller leur désir et leur plaisir. Les raisons sont multiples, du conditionnement socioculturel au manque de connaissance de leur corps et d'entraînement… mais c'est un fait indéniable.

Physiologiquement, la zone sexuelle féminine, véritable labyrinthe de réseaux vasculaires et de corps érectiles, met plus de temps à se gorger de sang qu'un pénis. Ce temps varie en fonction du degré d'éveil et d'épanouissement sexuel, et peut diminuer au cours de l'apprentissage. Les facteurs psychologique et émotionnel l'influencent aussi. Par chance, le sang met aussi plus de temps à refluer – c'est pourquoi la femme peut avoir des orgasmes multiples bien plus facilement que l'homme, qui connaît une phase réfractaire après l'éjaculation.

En règle générale, la stimulation d'une zone érogène à froid est désagréable et douloureuse, quelle qu'elle soit : il ne s'agit jamais que d'une zone spécialement riche en terminaisons nerveuses, et le plaisir dépend plus du désir que d'une stimulation mécanique.

Il y a plusieurs stades de savoir-faire amoureux, valables quel que soit le genre.

• Faites d'abord ce que vous aimez qu'on vous fasse : il y a des chances que cela apporte à l'autre autant de plaisir qu'à vous. C'est d'ailleurs ce qu'on fait intuitivement, depuis le début de la vie sexuelle. Cela nous amène au second stade.

• Faites à l'autre ce qu'il vous fait, en vous concentrant spécialement sur ce qui ne vous plaît pas trop. Votre partenaire vous léchouille l'oreille pendant des heures alors que cela vous laisse de marbre ? Il pense vous donner du plaisir parce que cela le rend fou.

• Faites à l'autre tout ce que vous avez appris avec d'autres partenaires.

• Enfin, faites à l'autre tout ce que vous pouvez inven-

ter pour lui, tout ce qu'il vous inspire… Faites tout ce que vous pouvez pour l'amener au paroxysme du désir.

Variez les pressions, les rythmes, les techniques en fonction des réactions de votre partenaire, en étant attentif au moindre changement de souffle, à la moindre contraction. Amenez-la au bord de l'explosion.

Préliminaires manuels

Vous pouvez éveiller ses zones érogènes en utilisant vos mains avant votre bouche : le contact est moins subtil, moins chatouilleux, et préparera le passage de votre bouche. Caressez-la partout, dans le dos, sur le ventre, sur les jambes, sur les globes puis les pointes des seins, sur le dessus puis l'intérieur des cuisses…

Si vous êtes débutant et ressentez de l'appréhension, utiliser vos mains et vos doigts vous permettra d'explorer son corps, ses réactions et ses fluides progressivement. Vous serez aussi plus libre de vous raviser, et renoncer ou interrompre le cunnilingus sans frustration, si vous savez jouer de vos doigts.

Pensez à ses seins : caressez, massez les globes, faites des cercles autour du téton, effleurez-le, léchez-le, pincez-le doucement, en tenant compte de ses réponses physiques.

Vous pouvez aussi commencer par le bas – ses pieds, ses jambes, ses cuisses… Le voyage est moins traditionnel et romantique, mais plus explicite et troublant.

L'important est de progresser lentement vers la zone génitale, au lieu de se jeter dessus comme la misère sur le monde. Tournez le plus longtemps possible autour du sujet, ne soyez pas pressé d'entrer dans le vif – approchez vos mains, votre bouche, lentement, éloignez-vous, avant de revenir plus près, détournez-vous encore…Elle devrait gémir d'impatience, se tordre de désir.

Apprivoisez sa vulve : prenez-la à pleine main et pressez-la, massez fermement le pubis et les grandes lèvres. Le massage provoque un afflux de sang, comme l'excitation sexuelle, par effet mécanique – il est donc doublement gagnant. Les grandes lèvres apprécieront grandement, et transmettront la caresse à d'autres zones sensibles internes ou encore inaccessibles à une caresse directe : le talon de votre paume stimule le gland et la tige du clitoris tandis que les doigts pressent les racines, sous les grandes lèvres. Pas de mouvement de branle : un massage circulaire, lent, mais appuyé.

Vous pouvez vous attarder sur ce massage, en utilisant vos deux mains, face à la vulve. Nina Harley est une grande artiste du massage vulvaire, et fait une brillante démonstration dans sa vidéo *Guide to Better Cunnilingus*. Voici un aperçu de quelques techniques testées et approuvées.
Posez les deux mains à plat de chaque côté de la vulve, et pressez les grandes lèvres. Appuyez vers le

haut, puis vers le bas, comme si vous massiez une nuque. Essayez à l'horizontale : écartez les grandes lèvres et resserrez-les. Tentez aussi des massages circulaires. Vous pouvez descendre les mains pour utiliser le plat de vos doigts, et les remuer doucement, comme un léger pianotage, en reprenant tous ces mouvements.

Massez-les encore de haut en bas, mais avec vos pouces. Insistez sur toutes les zones parcourues par la face cachée du clitoris (voir chapitre « Géographie du mont de Vénus ») et n'oubliez pas le périnée, point énergétique et musculaire central.

Pincez les grandes lèvres entre le pouce et les autres doigts – pas trop fort, mais fermement. La résistance de cette zone est aussi surprenante que le plaisir que procure ce genre de massage. Attention, ce pincement n'a pas pour but de faire mal, il doit être juste assez fort pour avoir une prise. Tirez dessus, vers le haut, le bas, les côtés… Agitez-les doucement, comme on pince une joue.
Vous pouvez aussi masser et pincer délicatement la peau autour de la commissure ventrale (au point de jonction des grandes lèvres et du pubis) en prenant garde à épargner la tige du clitoris et toute la zone muqueuse.

Enfin, vous pouvez caresser la fente, les petites lèvres, qui devraient déjà ruisseler.

Souvenez-vous que le premier lubrifiant est sécrété par le vagin – il est assez aqueux et suinte sur les petites lèvres, les grandes lèvres, jusqu'à mouiller toute la vulve et parfois les cuisses. Au fur et à mesure que l'excitation augmente, les glandes de la vulve émettent un lubrifiant, un peu plus épais. Mais le clitoris lui-même ne sécrète pas de lubrifiant. **Tout contact avec le clitoris à sec est très douloureux et désagréable :** humectez vos doigts dans sa cyprine. Si ses sécrétions sont encore insuffisantes, lubrifiez vos doigts avec votre salive. C'est le meilleur lubrifiant sexuel, mais vous pouvez aussi utiliser un gel à base d'eau, à la texture très agréable. Le lubrifiant peut servir d'huile de massage, pour le paragraphe précédent – mais ces caresses et massages sont très (voire plus) agréables à sec. Assurez-vous en tout cas que le contact avec le gland du clitoris soit très, très humide.

Pour savoir comment lui donner le maximum de plaisir par la masturbation, le plus simple est de la regarder faire… Nous avons tous des techniques et des préférences différentes. L'idéal est de se guider de la voix, de lui demander de vous dire ce qu'elle aime, où et comment. Mais la parole n'a pas toujours sa place dans la sexualité, qui est un mode de communication en soi… Beaucoup de femmes (et d'hommes) sont mal à l'aise avec les mots, dans de tels moments. Être trop à l'aise peut aussi poser problème : une voix off permanente risque de briser votre spontanéité et la magie en dérapant dans le commentaire sportif.
Le guide *Tout savoir sur le cunnilingus* propose quelques jeux pour favoriser une communication ludique, dont le jeu du chaud et du froid. En voici une version alternative séduisante bien que simplifiée. Demandez-lui de vous guider par ces indications simples : tiède (neutre, cherchez encore), froid (insensible ou désagréable), chaud (ouiiii…). Elle se prendra sans doute au jeu et vous guidera de plus en plus précisément (glacé, tu te réchauffes, ça brûle…) Comme quand vous étiez enfant et cherchiez un objet caché, les trésors à découvrir sont ses zones érogènes.

Proposez-lui un autre jeu : masturbez-vous face à face, sans avoir le droit de vous toucher, jusqu'à l'orgasme. Observez ses gestes, ses rythmes, ses pressions. Vous aurez un mode d'emploi (basique mais efficace) de sa mécanique.

Si vous n'êtes pas attiré par les jeux exhibitionnistes, essayez d'être le plus créatif possible dans vos caresses, en restant attentif aux réactions de votre par-

tenaire. Généralement, les appareils génitaux masculins – yang – répondent mieux à une stimulation verticale assez rapide, avec des ruptures de rythme. Le clitoris – yin – apprécie plus la régularité d'une stimulation circulaire ou horizontale. Si le rythme va crescendo, la régularité doit s'installer en plages. (N'oubliez pas que les règles sont faites pour être transgressées…)

Le meilleur résultat est obtenu avec deux doigts, ou trois : le majeur est le plus adapté, car il allie force et souplesse, et sa pulpe est la plus charnue. L'index est le plus habile, mais souvent trop sec et brutal : allié au majeur, il ajoute de la fermeté et de la précision au mouvement. Le gland du clitoris est aussi mieux stimulé car « calé » dans le léger creux des deux doigts joints. L'annulaire seul est trop maladroit mais peut former une large surface de stimulation, associé aux deux autres. Si vous utilisez trois doigts, le majeur central peut caresser le gland du clitoris, tandis que les deux autres écarteront et masseront le haut des petites lèvres. Le mouvement, circulaire ou horizontal, doit démarrer doucement, et croître en intensité : fiez-vous aux réactions de votre partenaire. Beaucoup de femmes se plaignent d'une trop grande brutalité (« on aurait juré qu'il voulait gommer mon clitoris ! »), mais aussi d'une trop grande mollesse qui empêche la montée du plaisir. Le secret est d'augmenter l'intensité et la rapidité sans jamais écraser : **le gland du clitoris est une boule de nerfs, l'écraser l'insensibilise, si vous ne la faites pas hurler de douleur.**

L'amplitude optimale est très faible : en fait, il suffit souvent de laisser vos doigts collés à la zone et de

frotter, la souplesse de la peau suffit à délimiter le mouvement. Essayez sur votre propre peau.

Le mouvement est donc circulaire, ou horizontal. Le mouvement horizontal est plus adapté en phase pré-orgasmique, car il s'accélère plus facilement. Certaines femmes se masturbent verticalement, c'est-à-dire dans le sens de la fente : la technique est périlleuse. Le clitoris répond souvent mieux à une stimulation horizontale, et surtout, la receveuse maîtrise ses mouvements au millimètre. Si vous la branlez verticalement, vous risquez de décapuchonner le gland et de le frotter avec votre doigt. Très peu de femmes le supportent, même au moment de l'orgasme.

La masturbation vous permet de mieux comprendre le fonctionnement du gland du clitoris. Elle peut servir de préliminaire au cunnilingus, elle permettra aussi de l'interrompre si vous êtes en difficulté ou en manque d'inspiration. Mais surtout, vos doigts seront des alliés précieux de votre bouche et de votre langue.

Préliminaires embra(s)sés

Que vous ayez préparé le terrain avec les mains ou non, ne jetez pas vos lèvres sur les siennes sans transition. Si vous préférez la voie sans les mains, il est temps de descendre des lèvres du haut aux lèvres du bas. Prenez votre temps, le chemin le plus long sera toujours le meilleur, promenez-vous en cercles concentriques, excitez la spirale d'énergie irradiant de son sexe en la perdant dans la spirale de vos caresses, jusqu'à ce que sa vulve soit noyée de fluides. Faites poliment vos adieux à celles du haut, descendez doucement dans son cou, embrassez le creux de sa poitrine, attardez-vous sur ses seins… N'hésitez pas à les sucer : l'afflux de sang accroît la sensibilité.

Jouez avec votre langue, molle et langoureuse, ou dure et rapide… Selon *Les Secrets de l'amour selon le Tao*, un mouvement de Kung Fu de la langue est particulièrement adapté : « *Pour des bouts de sein gonflés, vous pouvez utiliser la technique de la langue "forante". Dans cette pratique ésotérique, le bout de la langue fait rentrer le mamelon protubérant dans le sein, où il est tourné par petits cercles, créant une vibrante spirale d'énergie.* »
Le mouvement du serpent aussi peut être utilisé sur les seins.

Pressez votre visage contre son corps, descendez encore, vous pouvez étreindre ses hanches, attraper ses fesses… La plupart des femmes apprécient la sensation de corps à corps et un contact de peau maximum.

Embrassez enfin le mont de Vénus, et la vulve : ce premier baiser est crucial, il peut être le plus délicieux. Il doit être doux mais assez ferme, pour éviter une sensation de chatouillis qui ruinerait l'ambiance. Mais l'essentiel est d'exprimer le désir et le plaisir que vous prenez à ce premier baiser. La seule règle immuable en sexualité, c'est qu'il faut aimer ce qu'on fait pour le faire bien.

À ce stade, **vous pouvez appliquer toutes les techniques de l'art du baiser des lèvres du haut :** attention, ces baisers ne se donnent qu'aux grandes lèvres, et aux petites lèvres avec plus de précaution. Ne les tentez pas encore sur le gland du clitoris, qui mérite des attentions spéciales.
Smack, pluie de baisers, baiser d'invitation constituent un excellent programme pour éveiller son désir. Le baiser de désir sera particulièrement apprécié sur les petites lèvres, beaucoup plus sensibles que les grandes. Enfin, le baiser mordant est très agréable sur l'intérieur des cuisses, sur l'aine, mais aussi sur les grandes lèvres : toutes les parties normalement recouvertes de poils, c'est-à-dire les parties de peau, le supportent très bien. Pour les muqueuses, dont les petites lèvres, les dents sont à éviter : peu de femmes supportent une telle intensité, et la crainte d'une blessure peut être réfrigérante.

Vous pouvez aussi tenter quelques baisers variés : le glouton, qui emprisonnera les petites lèvres, le Spiderman, le baiser à trois, et le baiser dérobé. Vous pouvez améliorer le baiser dérobé en marquant des pauses (en rompant le contact ou avec la bouche en contact

immobile), souffler doucement* quand vous éloignez votre bouche, la respirer…

Pendant que vous caressez, massez, embrassez sa vulve, regardez-la : admirez ses reliefs, ses couleurs, ses textures, ses parfums. Apprenez à aimer chacune de ses singularités, et si possible, dites-lui que vous les aimez.
Vous êtes maintenant tous les deux échauffés. Il est temps de donner votre langue au chat.

* Attention : souffler sur la vulve est un jeu bien innocent, mais il ne faut jamais souffler *dans* le vagin, comme on le ferait dans un ballon. Au cas où cette idée saugrenue vous viendrait, sachez qu'il y a un risque d'embolie gazeuse : le passage brutal d'air dans le sang peut être mortel.

9. donner sa langue au chat

Elle est maintenant si excitée que tout son corps appelle un baiser plus profond. Il est temps de jouer de votre langue, et d'explorer toutes ses possibilités. Cette phase vise à atteindre un plateau d'excitation maximale pour donner le maximum de plaisir : donnez libre cours à votre créativité. **Ne vous fixez pas sur l'idée de lui faire atteindre l'orgasme :** elle doit sentir que vous adorez ce que vous faites, que vous avez tout votre temps.

Même si votre intention est de lui donner un orgasme, ne brûlez pas les étapes ! Vous découvrez maintenant toutes les manières de la faire jouir, vous décuplez la sensibilité de tous ses nerfs, vous gorgez sa chair de sang, vous accumulez l'énergie… Vous créez maintenant la tension sexuelle qui explosera dans l'orgasme final.

Jouissez d'abord de la faire jouir, sans ressentir ni lui faire sentir la pression d'un orgasme-récompense ou l'angoisse de la performance : c'est le meilleur moyen de le bloquer et de saboter le plaisir présent. « Pense à l'œuvre, pas au fruit de l'œuvre » est la devise des vrais artistes. Soyez entièrement à ce que vous faites, dans l'intensité de chaque geste.

Pour améliorer votre sens du rythme : laissez d'abord un intervalle entre chaque coup de langue. Laissez résonner la vibration de chaque caresse, savourez son écho... Ce tempo lent augmentera la tension, et quand vous accélérerez le rythme en enchaînant les coups de langue, elle perdra tout contrôle.

La vulve

Vous pouvez essayer toutes les sortes de baisers avec la langue. Les détails et conseils du chapitre « art du baiser » sont adaptables au baiser vulvaire : n'hésitez pas à le relire en y pensant. La langue de chat est idéale pour éveiller la vulve. Le *french kiss*, baiser

profond, peut ensuite entrer en scène. La langue glissante est adaptée à toutes les zones. La langue tournante permet de centrer une caresse sur un point particulier – fourchette et commissure, petites lèvres à l'entrée du vagin… La langue forante permet d'appuyer et de préciser cette caresse. Enfin, la langue percutante convient parfaitement pour stimuler le vagin.

En général, on préfère le contact d'une langue molle et douce à une langue dure et agressive, jusqu'à ce que l'excitation fasse passer un palier qui réclame plus de puissance. Apprenez à doser en étant attentif à ses réactions. Soyez aux aguets du moindre changement de posture, d'un souffle, d'un soupir, d'une tension musculaire. Ils sont très faciles à décoder instinctivement. Si elle se rétracte, si elle a un mouvement de recul, même retenu, si elle rate une respiration, la caresse est désagréable. Si elle se cambre, s'ouvre davantage, gémit, halète, vous êtes sur la bonne voie.

Cette attention est d'autant plus cruciale que **chaque femme a ses préférences :** point sensible, vitesse, force, mouvement… Il faut tout redécouvrir à chaque nouvelle partenaire. Chez la même femme, et au cours de la même étreinte, une caresse peut être appréciée à un moment, indifférente voire douloureuse ensuite, ou l'inverse. Cherchez si elle préfère une langue dure ou tendre, quel rythme la fait monter, quelle pression et quelle direction, en gardant à l'esprit qu'ils évolueront : souvent femme varie.

La langue de chat, en version plate et large, produit une excellente première impression. Ce premier contact

avec votre langue peut être doux mais franc, pour ne pas chatouiller ou agacer ces nerfs chauffés à blanc… à moins que l'ambiance soit déjà ludique et que vous preniez plaisir à la torturer. Évitez trop de fermeté : une caresse chaude, molle, humide, dégoulinante de sensualité. Donnez un grand coup de langue, le long de la fente, de bas en haut. Le gland du clitoris sera bouleversé de ce frôlement, de ce contact bref et atténué par les grandes lèvres, que vous n'aurez pas écartées. N'hésitez pas à répéter ce coup de langue, la lécher comme une glace, jusqu'à ce qu'elle fonde. Prenez votre temps, le premier coup de langue peut durer plusieurs secondes.

Vous pouvez aussi immobiliser votre langue, large et plate, en recouvrant toute la vulve, ou plus particulièrement la zone supérieure, autour du gland du clitoris. Jouissez du contact, fusionnez avec elle. Votre langue, même immobile, palpite subtilement, et agace la peau et les muqueuses. Appuyer votre langue contre la vulve est un « truc » si simple qu'on sous-estime son effet. Pour le tester, rompez le contact quelques instants : son bassin tremblera sans doute, et elle frissonnera de plaisir quand votre langue se replaquera contre la chair. Votre langue immobile l'incitera aussi à se frotter à vous, et vous donnera de précieuses indications sur son idéal de rythme et de pression – souvenez-vous de la « frotteuse » du forum, citée précédemment.

Plaquez cette langue plate et large contre le haut de la vulve, et agitez-la doucement, un peu comme si vous tétiez : elle caressera le gland du clitoris, sa tige, la commissure ventrale, le frein, comme une vague.

Pour faire monter l'excitation, léchez de bas en haut, lentement, du périnée à la pointe du capuchon, en marquant des pauses.

Si vous débutez et que vous êtes rassuré par un programme, vous pouvez utiliser un système de cycle très simple. Léchez une fois, marquez une pause, puis deux fois, toujours lentement, avant une pause, puis trois fois, pause, et ainsi de suite, en ajoutant un coup de langue langoureux à chaque fois. Ce système permet de tester l'effet des caresses et de préparer progressivement le clitoris à une stimulation plus directe. Elle augmente aussi la tension de votre partenaire : une si infime variation suffit à rendre la caresse suivante imprévisible, à provoquer son attente. Vous pouvez la surprendre en donnant un coup de langue rapide au moment inattendu, avant de redescendre très doucement. Vous éviterez ainsi le phénomène d'accoutumance, sans briser la règle d'or de la régularité fondamentale.

La langue immobile est aussi un des moyens de vous reposer sans briser son élan, en cas de fatigue ou de début de crampe… C'est pour plus tard, bien entendu, vous venez de commencer : mais vous y reviendrez sûrement. La langue de chat, mobile ou immobile, constitue une excellente transition entre deux types de caresses.

Elle devrait avoir atteint un très haut niveau d'excitation, et son bassin bougera à son rythme (qui aura sans doute changé plusieurs fois). Laissez-la se donner du plaisir, rassemblez vos forces, et quand elle sera suffi-

samment haut, peut-être proche de l'orgasme, reprenez la main – ou plutôt, la langue – pour l'« achever ».

Revenons aux prémices : après le premier baiser langue de chat, vous pouvez passer aux techniques du baiser profond, et utiliser une langue plus agile pour poursuivre votre approche du gland du clitoris. Allumez-le : c'est le secret du cunnilinguiste expert. Tournez autour de lui sans l'étreindre.

Utilisez la langue glissante pour explorer toute la vulve : petites et grandes lèvres, commissure ventrale, égarez-vous sur le périnée, jusqu'à l'anus, et remontez. La langue de chat a éveillé la zone supérieure, pointez maintenant votre langue, mais ne caressez pas encore le gland qui ne le supporterait pas : flattez les sillons entre le capuchon et les grandes lèvres, de chaque côté, de bas en haut et de haut en bas, ou dessinez des cercles en glissant sous le frein et au-dessus du capuchon – la tige du clitoris roulera sous votre langue.

Léchez les petites lèvres, appuyez votre langue à plat contre le frein, effleurez le gland, glissez la langue sur la commissure ventrale, pressez la tige, embrassez la vulve….

Tourmentez-la encore en traçant des mots d'amour sur sa vulve : dessinez les lettres de l'alphabet une par une. Elle ne comprendra certainement pas un mot, mais la créativité de ces mouvements de langue vous permettra d'explorer des zones et des angles imprévisibles.

Pensez au doigt de fantaisie : mêlez un doigt à votre langue, dessinez les contours de ses petites lèvres, promenez-le à l'entrée du vagin, sans l'introduire pour de bon. Le contraste entre le doigt dur et ferme et la langue humide et molle sera encore plus délicieux que sur sa bouche.

Reprenez aussi les baisers avec les lèvres, en les donnant cette fois aux petites lèvres. Vous pouvez les caresser, les avaler, les sucer et les masser dans votre bouche.

Le gland du clitoris

Soyez très attentif au premier contact avec le gland du clitoris. S'il est précoce ou trop brutal, abandonnez-le pour mieux y revenir ensuite. La langue de chat devrait l'apprivoiser : après l'avoir évité si longtemps, plaquez votre langue comme décrit plus haut, pour le masser par un effet de vague, à travers son capuchon. Même sans écarter les lèvres, à ce stade d'excitation, vous sentirez sûrement sa turgescence.

Recouvrez la vulve de votre bouche entière, exprimez votre plaisir en gémissant ou soupirant : en plus de l'assurer que vous aimez ce que vous faites (et de vous en convaincre – n'hésitez pas à simuler pour renforcer

votre conviction), ces souffles et sons transmettront leurs délicieuses vibrations. Certains guides recommandent même de fredonner – la technique est peut-être un peu excessive, mais tous les sons utilisés dans la musculation de la langue peuvent produire leur effet… et les exercices peuvent être muets (prononcer les phonèmes sans les sonoriser).

Utilisez la langue percutante pour une langue de bois jubilatoire. Sans prétendre aller toucher le point G, il existe dans le vagin « *des points extrêmement sensibles, à quelques millimètres de l'entrée du vagin, à quatre heures et huit heures* », selon le Dr Marcy Michaels, auteur de *Les Plaisirs de l'amour oral*. Cette pénétration linguale (aussi appelée *tongue fucking*) procure toutefois plus d'excitation que de réel plaisir mécanique, elle sera donc plus pertinente dans cette phase de jeu. Vous pouvez l'améliorer en prenant les petites lèvres et le capuchon du clitoris dans votre bouche avant d'insérer la langue. Pointez-la et commencez des mouvements de va-et-vient rapides, comme pour simuler un coït. La bordure de votre lèvre supérieure frottera le gland du clitoris.

Caressez le gland du clitoris à travers son capuchon, ou par les côtés, d'une langue souple et tendre. Jouez de la langue glissante, tournante, forante, et même percutante, mais ne le touchez pas directement, et surtout, ne l'écrabouillez pas. Les règles de la caresse digitale, évoquées au chapitre précédent, s'assouplissent pour la caresse linguale, à cause de la nature de l'outil, mais la sensibilité reste extrême.

Certaines femmes supportent d'être décapuchonnées, au paroxysme de l'excitation (ou après une stimulation si longue et intense qu'elle a anesthésié les nerfs…), mais elles sont minoritaires. Pointez votre langue pour stimuler la tige, le frein, la commissure ventrale, tout autour, avant de revenir au gland… Tentez des petits coups de langue latéraux sur la tige et sur le capuchon – comme le « coup de langue » du Kung Fu de la langue. Les coups de langue peuvent être vifs, langue molle d'abord, plus ferme ensuite.

Si votre partenaire est très très sensible, l'approche du gland devra rester purement latérale, afin de ne pas risquer de le décalotter ou de le toucher directement par en dessous… Vous ne pourrez tenter d'autres mouvements qu'en prenant appui par-dessus le capuchon, en poussant un peu vers le bas, pour que le repli de peau protège le gland.

Mais la plupart des femmes, suffisamment préparées, apprécieront de passer à la vitesse supérieure.

Écartez les lèvres, appuyez votre bouche, lèvres et langue, sur toute la zone, en léchant vers le haut, de la vulve au sommet du capuchon. Repliez la pointe de la langue et commencez juste sous le gland du clitoris, sur le frein, pour atteindre le dessous du capuchon. Tentez des cercles, des coups de langue transversaux. Ou encore, les diagonales : appuyez votre tête contre sa cuisse, et léchez d'un coin inférieur au coin supérieur opposé.

Pincez le gland du clitoris entre vos lèvres. Happez-le, aspirez doucement : l'afflux de sang augmentera encore sa sensibilité.

Formez un losange avec vos pouces et vos index, à plat de chaque côté de la vulve, sur les grandes lèvres. Appuyez le bas de votre visage dessus, et déchaînez votre langue dans ce ring improvisé : la pression exercée par vos doigts et les rebonds de votre langue peuvent être ravageurs. Plus tard, vous pourrez resserrer le ring en joignant le pouce et index autour du gland du clitoris, en appuyant votre bouche dessus : la pression exercée par vos doigts sur la tige et la commissure ventrale concentrera encore la puissance de vos stimuli sur le gland.

L'anus

Profitez du cunnilingus pour expérimenter l'anulingus : c'est la stimulation de l'anus avec la bouche et la langue, également appelée fleur d'anus ou feuille de rose. N'oubliez pas qu'il faut éviter la transmission de germes vers la zone vaginale. C'est sans doute le baiser le plus tabou, le dernier endroit où on imagine généralement poser ses lèvres et sa langue. Et pourtant ! Les sensations sont absolument indescriptibles. Vous pouvez écarter les fesses pour libérer la voie. Passez votre langue dans le pli, et plaquez votre langue contre l'anneau, pour qu'elle profite de sa délicieuse chaleur

humide et s'habitue au contact. Lapez avec toute votre langue molle, comme une glace, ou titillez les plis de peau, avec la pointe d'une langue dure… Léchez de bas en haut, donnez de petits coups de langue ferme, faites des cercles lents et appuyés, faites vibrer votre langue, embrassez en utilisant l'intérieur de vos lèvres… Plaquez toute votre bouche, servez-vous encore de votre langue, souple ou ferme, agile ou langoureuse… Alternez ces techniques en étant attentif à ses réactions pour savoir ce qui lui plaît le plus, et n'hésitez pas à les retenter car le plaisir de chacune variera au gré de son excitation. L'anus est si sensible qu'il peut être considéré comme un clitoris alternatif (quelle chance pour les hommes ouverts…). Il se place chez la femme en deuxième position, juste après le gland du clitoris.

Si vous êtes assez à l'aise pour cela, introduisez votre langue en la durcissant autant que possible : technique de la langue percutante, ou de bois. Vous pouvez aspirer, vous enfoncer en va-et-vient, tourner votre langue à l'intérieur, masser en cercles concentriques… Le canal anal est en effet beaucoup plus voluptueux et réceptif que le vagin, pourtant plus souvent visité !

Mémoire d'expert

Alternez stimulations lentes et rapides, légères et profondes, utilisez aussi vos mains et vos doigts, créez une caresse pour chacune de ses réactions, puisez dans votre imagination. Inspirez vous de tout ce livre, jusqu'au chapitre des exercices de musculation (par exemple, essayez le clac lingual sur le gland du clitoris…) : toutes les compétences de votre bouche peuvent être mises à profit.
Ne négligez aucune zone, servez-vous de vos lèvres, de votre langue, mais aussi de vos mains et de vos doigts.

Voici un petit cours de solfège accéléré : faites vos gammes !

Mont de Vénus : massage et pression de la main.
Grandes lèvres : pression des mains ou des doigts, baisers, léchage par une langue plate et large, mais aussi par le dessous de la langue et sa pointe, mordillements.
Commissure ventrale et tige du clitoris : pression, caresse ou massage digital humide, léchage et coups de langue, et en phase finale, pression ferme de la lèvre supérieure (soutenue par vos dents...).
Frein : léchage, coups de langue, pression de la langue.
Petites lèvres : léchage, coups de langue, pincement par les lèvres ou les doigts, succion, mordillements.
Entrée du vagin : léchage, coups de langue,

caresse et chatouillement des doigts, pénétration de la langue ou des doigts.
Fourchette vulvaire : coups de langue, léchage, caresse et chatouillement des doigts.
Périnée : coups de langue, léchage, pression, massage, pincements internes et externes.
Anus : caresses, pression, massage, coups de langue, pénétration de la langue ou des doigts.
Gland du clitoris : pression par les lèvres, le capuchon, caresses circulaires ou horizontales des mains ou des doigts, léchage, coups de langue rythmés, circulaires, horizontaux ou verticaux, légers puis de plus en plus appuyés.

Il ne s'agit que d'un inventaire sommaire des principales caresses adaptées aux principaux points sensibles : quelques repères utiles pour débuter en confiance. Jouez de son corps comme d'un instrument, et composez votre symphonie !

10.les orgasmes

Orgasme(s) du cunnilingus

Des flots d'hormones inondent son sang, qui gorge maintenant tous les tissus érectiles de la zone pelvienne. Les lèvres sont enflées et prennent une teinte plus sombre. Le gland du clitoris affleure, les muscles sont tendus. Tout le corps est en hypertonie, et la sensibilité atteint son paroxysme. Elle pousse son bassin vers vous, écrase sa vulve contre votre bouche : même si elle est timide, elle ne peut retenir des mouvements du bassin. Elle va quitter la phase de plateau : la tension sexuelle est telle que le corps réclame l'orgasme libérateur.

L'orgasme n'est bien sûr pas obligatoire dans le cunnilingus, et la faire jouir sans ce climax est déjà très satisfaisant. Mais à ce stade d'excitation, la frustration sera extrêmement pénible. Tous les corps érectiles sont gorgés de sang, et leur congestion devient douloureuse. Les muscles en état d'hypertonie souffrent, les contractions deviennent crampes. L'énergie sexuelle accumulée se retrouve bloquée, et se transforme en tension nerveuse, jusqu'à l'irritabilité.

Soulagez-la. Si le cunnilingus est apprécié comme préliminaire, un orgasme vaginal peut survenir au moment où le pénis pénètrera, lentement, dans le vagin bouillonnant.

L'orgasme clitoridien est aussi à portée de votre bouche. La phase précédente exaltait votre créativité dans le jeu : celle-ci demande plus de savoir-faire. Il est temps de changer de stratégie. Si votre partenaire n'a pas encore tout à fait atteint le seuil pré-orgasmique, les techniques suivantes devraient l'y précipiter.

Plus on approche de l'orgasme, plus les mouvements doivent se concentrer sur les points les plus érogènes de la vulve. Le gland du clitoris est l'élu. Votre langue glisse sur le capuchon, de plus en plus rapidement, de plus en plus fermement. Saturez-le de sensations.

Vous pouvez coller votre bouche contre le haut de sa vulve, et presser votre lèvre supérieure au-dessus du gland, sur la commissure ventrale : les dents appuieront sur la tige du clitoris sans le blesser grâce à votre lèvre, et cela décuple les sensations du gland.

Le principe de la méthode est très simple : prenez le gland du clitoris en bouche et stimulez-le avec votre langue, de bas en haut, de haut en bas, de droite à gauche ou de gauche à droite. On peut même changer de direction, mais pas de rythme… Vous pouvez tenter de nombreuses variations.

Écartez les grandes lèvres, des mains ou de la bouche, placez la langue au sommet du gland du clitoris et léchez-le, langue pointue, en caresses plus agressives. Emprisonnez le gland dans votre bouche. Pincez entre les lèvres, chatouillez-le du bout de la langue.

Étourdissez-le : collez votre bouche autour du capuchon et de la tige, et emprisonnez-le dans le tourbillon d'une langue forante, en tournant tout autour.
Le gland toujours en bouche, léchez-le très rapidement, et piquez-le du bout de la langue, de petits coups de plus en plus appuyés.

Souvenez-vous que **certaines femmes, même à ce stade, ne supportent aucune stimulation directe du gland :** dans ce cas, il faut privilégier les coups de langue horizontaux, ou le prendre d'en haut pour que le capuchon le protège.

Si le gland du clitoris se laisse caresser directement, vous pouvez tenter la succion. Soyez mesuré et guettez la réaction de votre partenaire : tout mouvement de recul signifie que vous y allez trop fort. De plus, une succion excessive peut anesthésier les muqueuses…

Prenez le gland du clitoris entre vos lèvres, comme un

baiser de poisson clown : tétez-le doucement, pour y faire affluer le sang. Si la réponse est positive, vous pouvez aller plus loin.

Exercez une succion très légère avec les lèvres, accompagnée de petites pressions. Ajoutez-y des coups de langue, d'avant en arrière, par les côtés, ou par-dessous…

Une fois que vous avez trouvé ce qui marche, tenez-vous-y. La montée de l'orgasme clitoridien se joue sur d'autres paramètres : pression, amplitude, et surtout, rythme. Ne changez que si et quand vous sentez une redescente.

Chaque femme a ses préférences en matière de pression, amplitude, vitesse idéales – elle peut vous le dire, si elle le sait et est assez à l'aise pour cela, mais vous pouvez aussi le deviner très simplement à ses réactions. Une caresse peut aussi être appréciée à un moment plus qu'à l'autre – il vous faudra une attention de tous les instants.

Pression :

Dans les premières phases, la pression varie : ni trop forte, ni trop douce, ferme mais mesurée.

Il est moins risqué de commencer par des pressions légères, dont on augmentera la force au fur et à mesure que l'excitation croît : un frottement appuyé sans être brutal. Au stade d'excitation maximale, exercez une pression constante sur la région du gland – vous pouvez utiliser votre lèvre supérieure pour presser la commissure ventrale.

Attention : si vous désirez provoquer un orgasme clitoridien et que vous stimulez d'autres zones (introduction de doigts dans le vagin ou l'anus, massage du point G ou du périnée, etc.), soyez attentif à doser ces stimulations en fonction de l'intensité de votre caresse du gland du clitoris. **Elle doit rester la sensation dominante, et une caresse trop appuyée sur une autre zone parasite la montée du plaisir.**

Amplitude :

En phase de jeu, une amplitude maximale est autorisée, de la plante des pieds au sommet du crâne. La torture peut intensifier le désir et la chauffer à blanc. Attention à ne pas en abuser, sous peine de voir s'évanouir le désir.

Pour provoquer l'orgasme, il est nécessaire de se concentrer sur le clitoris : une amplitude d'un seul centimètre suffit donc.

Rythme :

Comme la pression, le rythme varie : il est plus prudent de commencer lentement, très lentement, avant d'adapter la cadence aux réactions de l'élue. Si elle se crispe ou s'éloigne, elle souhaite sans doute moins de fougue. Si elle tortille du bassin, se déhanche, elle souhaite sans doute une accélération. En phase de jeu, toutes les fantaisies sont autorisées et souhaitables : accélérations et décélérations, pauses, enchaînements rapides et parenthèse langoureuse…

Mais la régularité est le facteur clé du déclenchement de l'orgasme – toute rupture de rythme briserait la montée de plaisir et il faudrait repartir du début. Peut-être de plus loin, si l'élan brisé est trop frustrant. C'est

la principale cause de fiasco si la rupture est involontaire – surtout si vous êtes pressé par le temps, fatigué ou au bord de la crampe. Elle sentira votre déception et l'orgasme suivant sera encore plus long à venir. Beaucoup d'hommes commettent l'erreur de reproduire leur propre technique de masturbation : accélération et rupture de rythmes…
Amener votre partenaire tout au bord de l'orgasme et la faire redescendre juste avant son explosion permet d'augmenter son intensité – mais ce paroxysme de l'art du cunnilinguiste n'a d'intérêt que s'il est parfaitement maîtrisé. Avant de jouer à retarder l'orgasme, assurez-vous que vous pouvez le provoquer !

La constance et la régularité sont donc les deux bases de cet orgasme clitoridien. **La stimulation d'autres zones érogènes peut servir de déclencheur :** elles permettent toujours de passer un stade supérieur et vous approchez de l'ultime. Tout le corps de votre partenaire est maintenant une gigantesque zone érogène, chaque centimètre carré de sa peau. Revoyez la carte des zones érogènes et des points sensibles. À ce stade, la stimulation de certains points peut même provoquer un orgasme mixte – nous détaillerons les types d'orgasmes au chapitre suivant.

Caressez aussi sa poitrine : beaucoup de femmes disent sentir un influx les parcourir du mamelon au clitoris. La médecine a imaginé, jadis, qu'il existait un nerf reliant directement le téton au vagin.

Vos mains sont vos plus précieuses alliées : étreignez ses cuisses, ses hanches, ses fesses. Vous pouvez les

écarter ou les resserrer. Les jambes serrées favoriseraient la contraction des muscles pelviens. Entourez-les de vos bras, mains sous les fesses. Beaucoup de femmes aiment être immobilisées, surtout à l'approche de l'orgasme. La résistance de votre corps favorise l'hypertonicité du sien. Vous pouvez aussi appuyer, du plat de la main, sur le pubis, dans le sillon entre grandes lèvres et cuisses, ou sur l'aine.

Le vagin, au paroxysme de l'excitation, apprécie beaucoup d'être pénétré par deux ou trois doigts – ils peuvent rester immobiles, stimuler le point G ou la face antérieure du vagin. Si vous préférez un va-et-vient, calez le rythme sur celui de votre langue, et veillez à ne pas noyer les sensations du clitoris en y mettant trop d'enthousiasme.

Une simple pression sur le périnée décuple les sensations et peut provoquer l'orgasme, **comme la stimulation de la zone anale**, particulièrement sensible à toutes les marques d'attention.
Enfin, vous pouvez introduire votre pouce dans son vagin et votre index dans son anus (ou l'inverse si cela vous semble plus pratique… mais il faudra vous y tenir dès que l'anus sera pénétré, à cause de la règle d'or : ne jamais pénétrer le vagin après l'anus). Vous découvrirez ainsi l'incroyable sensibilité de la paroi qui sépare le vagin et l'anus… Certains appellent cette technique « la pince de crabe ».
Les Secrets de l'amour selon le Tao conseille aussi : *« Si vous accomplissez le Kung Fu de la langue dans le vagin, humectez le pouce et l'index de la main droite. Mettez le pouce à l'intérieur du vagin, et l'index humide*

sur l'anus. Fermez l'anus pour empêcher que votre partenaire perde son énergie. »

Enfin, vos doigts peuvent remplacer votre langue sur le gland du clitoris en cas de fatigue ou de crampe : à ce stade, le remplacement peut être avantageux, si vous maintenez pression et rythme et prenez soin de laisser votre bouche en contact avec la vulve pour ne pas briser la magie.

Vous devriez sentir facilement l'imminence de l'orgasme. Son ventre se tend, le bas-ventre pousse pour augmenter le contact, elle gémit plus fort… Mais surtout, le gland du clitoris se rétracte. Même si vous ne sentez plus la perle sous votre langue, ne vous laissez pas désorienter, poursuivez au jugé. Il est crucial de maintenir la position, la pression et le tempo de la langue. Vous ne devez pas modifier le mouvement en cours, jusqu'à l'éruption de l'orgasme. Même si à l'approche du plaisir la femme a resserré les jambes, votre caresse reste efficace : des ondes voluptueuses irradient toute la zone pelvienne. Vos mains emprisonnent ses hanches, appuient sur ses cuisses, ou agrippent ses fesses. Votre bouche doit soutenir l'assaut des spasmes de l'extase. L'orgasme peut durer dix, vingt, trente secondes, plus encore si vous savez le faire rebondir. Il n'est achevé que quand le corps retombe, dans une détente totale.

Obstinez-vous dans le même mouvement, même pression, même rythme, malgré les contorsions,

jusqu'à son immobilisation. Abandonnez au premier spasme, et c'est le pétard mouillé. Le premier spasme est l'équivalent du point de non-retour masculin : si on interrompt la stimulation, l'éjaculation se produira quand même, mais dans une terrible frustration, sans véritable orgasme.

Après la tempête, ne bougez plus, mais restez en contact. Ne touchez plus le gland du clitoris directement : il est aussi sensible que le gland du pénis juste après l'éjaculation. Mais vous pouvez caresser et embrasser la vulve tendrement. La femme n'a pas de période réfractaire et, après l'orgasme, la zone génitale reste dans les mêmes dispositions. Mieux : **après un premier orgasme clitoridien, les suivants sont beaucoup plus rapides et intenses.** Il est possible d'en enchaîner deux, trois, dix, (jusqu'à plus de cinquante !) de plus en plus rapprochés, en cascade… Si vous la sentez ouverte, n'hésitez pas à reprendre vos jeux.

Les orgasmes féminins

Le cunnilingus peut donner des orgasmes multiples, mais il peut aussi être suivi d'autres types d'orgasmes, ou se mêler à eux. Les orgasmes mixtes sont la voie royale pour accéder à ces autres orgasmes, celui du gland du clitoris étant le plus accessible pour l'immense majorité des femmes.
Messieurs, comprendre les mécanismes des autres

sources d'orgasmes vous aidera à provoquer le clitoridien : stimuler une autre source revient à connecter mille volts supplémentaires sur le secteur où vous vous concentrez, et servir de déclencheur pendant un cunnilingus.

Nous avons vu au chapitre « Géographie du mont de Vénus » que **la zone génitale est un ensemble en perpétuelle interaction, parcouru d'inextricables réseaux sanguins, nerveux, musculaires, dont tous les points sont reliés.** L'orgasme, où qu'il naisse, se manifeste par une série de contractions rapides et rythmée des muscles PC, utérins et anaux, à l'unisson. La durée de l'orgasme varie selon le nombre de contractions – l'intervalle entre chaque contraction est généralement de moins d'une seconde, mais on a pu en observer des séries de trois à plus de vingt-cinq, la moyenne se situant entre dix et quinze.

De ce point de vue, il est absurde de différencier les types d'orgasmes, et surtout de classer les femmes en catégories (vaginale, clitoridienne, ou pire que tout, frigide…). L'orgasme est le climax du plaisir : il se manifeste par l'explosion libératrice de l'énergie accumulée par le plaisir.

On peut cependant identifier différentes formes de l'orgasme, en fonction du point source précis. C'est toujours la même énergie, mais sa puissance, ses effets et son parcours lors de sa libération varient en fonction de cette source principale. Dans cet esprit, on distingue (au moins) quatre types d'orgasmes féminins : l'orgasme clitoridien (en réalité provoqué par le gland du

clitoris), l'orgasme du point G, l'orgasme dit vaginal (qui naîtrait en fait dans le col utérin) et l'orgasme anal. Certaines femmes n'en connaissent qu'un, voire aucun, mais chez les plus éveillées, ils peuvent se mêler entre eux…

Il faut ajouter l'esprit à ces quatre zones érogènes principales – le cerveau, diront certains. Il est aussi possible de jouir jusqu'à l'orgasme sans aucune stimulation de ces zones, voire sans aucune stimulation du tout – du sexe tantrique qui exalte les énergies au simple rêve humide… La sexualité ne peut certes être réduite à une mécanique, mais la connaissance du corps permet de l'incarner et de la partager plus aisément.

Il n'existe pas de femmes clitoridiennes, pas plus que de femmes vaginales ou anales : **le type d'orgasme qu'une femme peut ressentir dépend uniquement de son parcours, de ses croyances et de la connaissance de son corps.** Il s'agit donc d'acquis et non d'inné, et aucun type d'orgasme ne nécessite de prédispositions physiques ou génétiques… Le seul intérêt de les différencier est de trouver les voies qui permettront de les découvrir tous.

Le cunnilingus vise à provoquer un orgasme clitoridien. Cet orgasme clitoridien sera cependant soutenu et renforcé par le plaisir des autres points, et symétriquement, contribuera à leur éveil. Même si on peut identifier une source principale, chaque orgasme est unique et se nuance des sources de plaisir secondaires sollicitées.
L'orgasme ne doit pas être obligatoire : rien ne doit l'être en sexualité. Si vous êtes obsédé par l'orgasme,

que ce soit pour le provoquer ou l'atteindre, il vous échappera. La peur de ne pas réussir à jouir (ou « pas assez vite ») gâche l'expérience pour beaucoup de femmes. Le cunnilinguiste obsédé par le « résultat » de ses efforts (ou trop pressé de conclure pour passer à autre chose) sera hors sujet par manque d'attention et de plaisir, et la pression risque de bloquer sa partenaire.

N'en faites pas un problème, ou prenez le problème à l'envers.

> « J'adore provoquer mon amant en le mettant au défi de me faire jouir. Bien sûr, je n'ai commencé ce jeu qu'une fois que nous étions sûrs tous les deux qu'il pouvait me donner des orgasmes. J'essaie de bloquer mon plaisir, de retenir l'orgasme, de ne pas trembler quand il me touche, de jouer l'indifférence quand sa langue glisse entre mes cuisses, ou de continuer à lire sans cambrer mon bassin... Je me suis aperçue que l'orgasme monte encore plus vite et fort, et c'est devenu un de mes jeux préférés. » Betty

C'est le mécanisme de la « pensée paradoxale » : il est utilisé par certains psychothérapeutes en PNL* sous le nom de « prescription du symptôme ». Un patient terrorisé à l'idée de rougir se verra conseiller, à la prochaine émotion, de se forcer à rougir le plus possible : en général, il ne rougira pas, ou presque pas. Si vous redoutez de ne pas arriver à l'orgasme, interdisez-vous-le : vous réglerez ainsi le problème de la pression, et vous découvrirez peut-être qu'une rebelle sommeille en vous. Tâchez donc de jouir (c'est-à-dire de ressentir du

* Programmation neuro-linguistique.

plaisir) au lieu de tâcher d'atteindre l'orgasme : d'autant que pour qu'il vous transporte vraiment, il faut que vous vous abandonniez. La sexualité s'épanouit dans l'échange et le plaisir, ne vous angoissez pas sur la performance ou une illusion de normalité. Un rapport sexuel peut être pleinement satisfaisant sans orgasme : jeux de l'esprit, BDSM, masturbation, fellation ou cunnilingus du partenaire sans réciprocité, quick sex dans un lieu public…

L'orgasme n'est ni un devoir, ni un droit : c'est un cadeau du (septième) ciel.

Plus vous serez détendu(e) et ouvert(e), plus vous aurez de chances de découvrir ces quatre types d'orgasmes.

L'ORGASME CLITORIDIEN

C'est l'orgasme primordial. Il s'obtient par la stimulation du gland du clitoris – caresses rythmées du doigt ou de la langue. Le gland du clitoris est si sensible qu'il ne doit être stimulé que par un outil doux et humide : la bouche est donc idéale.
L'orgasme clitoridien est le plus mécanique. Contrairement aux croyances générales sur la complexité et la lenteur du plaisir féminin, il peut s'obtenir très rapidement. Une femme peut le provoquer, par la masturbation ou avec un vibromasseur, en deux ou trois minutes, sans aucune excitation préalable… Mais dans ce cas, il ressemblera plus à un soulagement nerveux sans vrai plaisir qu'à une décharge d'énergie, puisqu'elle n'aura pas eu le temps de s'accumuler et de se diffuser. On

peut alors le comparer à certaines éjaculations mécaniques, où l'homme a la sensation d'avoir « éjaculé sans jouir », c'est-à-dire sans orgasme.

Messieurs, n'essayez pas de provoquer cet orgasme aussi rapidement et facilement : vous ne maîtrisez pas aussi bien sa mécanique, et cela n'aurait aucun intérêt. Faites monter le plaisir progressivement, ne brûlez aucune étape, et songez que si on maîtrise effectivement toujours mieux sa propre mécanique, les sensations et le trouble qui naissent des caresses d'un autre sont inégalables.

L'orgasme clitoridien est une décharge d'énergie qui se libère en arc électrique. Il est d'une intensité foudroyante bien que plus superficiel que les autres. La respiration devient halètement. Comme tous les types d'orgasme, il provoque des spasmes involontaires : des contractions rythmiques des muscles PC, qui parcourent et connectent tous les points du bas-ventre... Si l'énergie accumulée est suffisante, si vous avez su créer une tension sexuelle maximale, il irradie dans toute la zone pelvienne. Le premier orgasme clitoridien peut se répliquer en cascade... et il ouvre la porte à tous les autres.

L'ORGASME DU POINT G

Le point G est situé sur la face antérieure du vagin – revoir la géographie du mont de Vénus. Il est sensible à la pression et au massage : le moyen le plus simple de le stimuler est d'introduire un doigt, ou deux de pré-

férence, dans le vagin. Un doigt seul peut être douloureux car le point G n'est pas un point (!), mais une zone particulièrement sensible de tissus spongieux et de glandes, qu'on compare volontiers à un œuf, ou une grappe. On la stimule par pression appuyée, en reproduisant le geste « viens ici », ou par massages concentriques. La sensation pré-orgasmique est si unique que certaines ne l'apprécient pas : on ne peut la comparer qu'à une envie d'uriner, et elle est si aiguë qu'il est difficile de la situer entre douleur et plaisir.

Cet orgasme est d'intensité intermédiaire entre clitoridien et vaginal : la décharge électrique de l'orgasme clitoridien, mais une source plus basse et interne. Il reste néanmoins unique par ses sensations de tension et d'expulsion.

Le cunnilingus est un moment idéal pour le découvrir : toute la zone génitale est éveillée par le plaisir, et sa stimulation est particulièrement aisée. Sans aller jusqu'à l'orgasme, la stimulation du point G, même légère, peut grandement améliorer les sensations du cunnilingus, et accélérer l'orgasme clitoridien.

Le point G peut provoquer l'éjaculation féminine. L'eau des « femmes fontaines » est très proche du liquide séminal, et est sécrétée par les glandes de Skene. Il ne s'agit donc ni d'urine, ni de cyprine, mais d'un liquide translucide produit par la prostate féminine. Le Tao parle de cette « Troisième Eau » et la considère comme un élixir de jouvence.

La stimulation du point G « à froid » peut provoquer une éjaculation mécanique (sans orgasme) et l'éjaculation peut aussi survenir sans stimulation directe du point G : une fois qu'il est éveillé, une simple pression sur le mont de Vénus, pendant une stimulation du gland du clitoris ou une pénétration vaginale, peut déclencher une éjaculation.

Le point G n'est pas le seul point érogène du vagin, mais quand il a été « découvert » par la médecine occidentale, il a tant été présenté comme la source scientifique du plaisir vaginal que cela pourrait provoquer la confusion.

L'ORGASME VAGINAL

C'est en réalité un orgasme utérin : il est décrit comme beaucoup plus profond. L'orgasme vaginal/utérin est celui qu'on décrit comme une lame de fond, une vague de chaleur qui monte du ventre tout entier… Il se déclenche par la pénétration profonde du vagin. Il lui sera difficile de survenir lors d'un cunnilingus. Mais le cunnilingus est le préliminaire idéal de la pénétration vaginale, surtout s'il se conclut par un orgasme. Toute la zone génitale est gorgée de sang, la sensibilité est si exacerbée qu'un orgasme vaginal peut survenir dès la pénétration, lente, langoureuse, profonde…

Néanmoins, peu de femmes atteignent l'orgasme vaginal, car il nécessite un long apprentissage. Le cunnilingus peut ouvrir aussi cette voie : pénétrez-la avec vos doigts – deux ou trois, la plupart des femmes trou-

vent un doigt insuffisant, à moins qu'il s'agisse du pouce. Caressez l'entrée du vagin, massez son intérieur, enfoncez-vous en va-et-vient en suivant le rythme de sa respiration qui s'accélère : vous sentirez les muscles PC et utérins se contracter autour de vos doigts. Les sensations vaginales, accrues par celles du cunnilingus, activeront peu à peu les connexions du plaisir, éveilleront tous les réseaux. Souvenez-vous que certaines parties du corps du clitoris sont accessibles seulement par ce couloir de chair.

L'orgasme vaginal a une très forte charge émotionnelle, et l'énergie se libère comme un souffle atomique, plus diffuse que la foudre de l'orgasme clitoridien. Il est le plus souvent unique, car dévastateur, mais il est possible d'en obtenir plusieurs pendant le même rapport sexuel.

L'ORGASME ANAL

C'est le plus puissant et le plus profond de tous – le plus rare, aussi. Il prend racine au fondement de l'être, et se diffuse en colonne d'énergie dans tout le corps, comme la Kundalini irradiant tous les chakras. Il met en jeu tant de tabous et d'intimité que sa charge émotionnelle est incomparable. Lors d'un orgasme mixte clitoridien anal, la foudre de l'orgasme clitoridien traverse toute la zone génitale, au lieu de se libérer en arc dans la face antérieure du corps. Si l'orgasme anal pur est complexe à atteindre, cet orgasme mixte est bien plus accessible que le vaginal – sauf blocage psychologique.

Toute la zone anale est érogène, externe et interne. Elle est dotée d'une musculature puissante, de nerfs extrêmement sensibles, et aussi irriguée que les zones génitales par un incroyable entrelacs de veines et de vaisseaux sanguins… Elle est très richement vascularisée et innervée, comme le sont les organes génitaux. Elle offre une gamme complète de sensations intenses.

Les terminaisons nerveuses internes du rectum captent spécialement les sensations de pression et de distension. Les terminaisons nerveuses externes – du canal anal et de l'anus – captent les sensations de frottement, de température…

Stimuler la zone anale pendant le cunnilingus, même d'un simple massage, transforme et transcende toutes les sensations du clitoris et de son gland. Beaucoup de femmes témoignent que l'orgasme les terrasse quand on pénètre leur anus d'un simple doigt pendant le cunnilingus…

La zone anale restant tabou, ne tentez pas ces caresses sans précautions : approchez-vous doucement, commencez par d'innocents massages du périnée, en guettant les réactions de votre partenaire.

11. quelques fantaisies

Les sextoys

Certaines personnes n'apprécient pas du tout les jouets sexuels. La sexualité est un échange d'énergies, un peau à peau, une communication sensuelle… L'utilisation d'accessoires fait tout de même partie du jeu, du miroir au foulard, et les sextoys ont des avantages indéniables : certaines de leurs fonctions ne peuvent objectivement pas être reproduites par un corps humain. Modèles haut de gamme à vibrations intenses, ou versions gonflables, ou encore à rotations motorisées machiavéliques… La présence d'accessoires spécifiquement sexuels peut aussi libérer votre imagination.

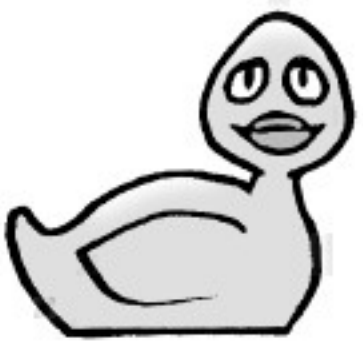
Enfin, si l'usage d'instrument n'est jamais indispensable, on peut aussi être touché par la grâce dans la fièvre du sexe, et ne faire qu'un avec son instrument. Le samouraï au summum de son art ne fait plus qu'un avec son épée. Il investit au point qu'elle devient un prolongement de son corps… Soyez un artiste du sextoy !

Souvenez-vous pourtant qu'aucun sextoy ne peut rivaliser avec votre bouche, tout spécialement votre langue. Lors du cunnilingus, utilisez-les comme des aides, des soutiens, en veillant à ce qu'ils ne volent pas la vedette à votre langue.

LES VIBROMASSEURS

C'était un appareil médical destiné à stimuler par vibration les cellules nerveuses de la zone massée… L'énorme succès des jouets sexuels vibrants a obligé le secteur médical à changer le nom des produits originels, la connotation sexuelle étant devenue systématique. Il existe toujours des applications médicales aux vibromasseurs spécifiquement sexuels : ils sont prescrits pour provoquer l'orgasme clitoridien chez la femme.

Le vibromasseur fait affluer le sang et accroît la sensibilité. Il fonctionne le plus souvent avec des piles, mais certains modèles se branchent sur secteur – l'intensité de la vibration est très supérieure.
Sa fonction principale est de stimuler le gland du clitoris. Il provoque, par simple application ou friction contre le capuchon, un orgasme très rapide, intense et mécanique.



Il a longtemps été de forme phallique, alors qu'il n'était pas prévu pour l'introduction… Le modèle le plus classique est d'une rigidité décourageante, bien que de longueur et diamètre très modestes, en métal doré ou argenté. Il se décline maintenant en forme de rouge à lèvres, de canard pour le bain, de papillon, de chenille… Les vibromasseurs peuvent mesurer de deux ou trois centimètres à plus de vingt, la moyenne se situant entre dix et quinze. Les plus efficaces sont les plus simples, comme le Pocket Rocket.

On trouve des vibromasseurs dans toutes les pharmacies et grandes surfaces depuis que les marques de préservatifs ont investi le marché. Certaines personnes utilisent leur brosse à dent électrique (son manche, pas sa brosse) pour goûter aux joies de la vibration.

Lors du cunnilingus, c'est votre bouche qui est supposée stimuler le gland du clitoris. L'intensité de la vibration, si elle augmente d'abord la sensibilité en provoquant un afflux de sang, risque d'anesthésier le gland du clitoris – provisoirement, bien sûr. Évitez donc d'utiliser le vibromasseur sur le capuchon – vous pâti-

riez de la comparaison. Le plaisir que vous pouvez donner avec votre bouche est moins intense et rapide, mais bien plus subtil, émotionnel, humain, profond.

Détournez l'objet de sa fonction principale.
Utilisez-le pour stimuler les autres points sensibles : vous pouvez l'appliquer sur tout le corps, les seins, et descendre sur les lèvres, sur le périnée, le promener à l'entrée du vagin ou le plaquer contre l'anus. Évitez la pénétration, la rigidité et la forme non prévues à cet usage peuvent la rendre douloureuse ou désagréable, et les sensations de vibrations sont plus efficaces sur les zones externes. Elles se diffuseront dans toute la zone pelvienne, jusque dans votre langue…
Vous pouvez aussi en faire l'allié de votre langue : appuyez-le tout en bas du pubis, pour stimuler la tige du clitoris, pendant que vous vous concentrez sur son gland. Ou encore, par en dessous, sur le frein, juste au-dessus du vagin.

Si le vibromasseur est suffisamment grand, vous pouvez le placer contre la fente vulvaire, dans le sens de la longueur au lieu d'utiliser sa tête, afin de stimuler tous les points sensibles, de l'anus au vagin. Il est inutile d'ouvrir les grandes lèvres, mais si vous le faites, soyez attentif à ne pas appuyer trop fortement.

Le must est de le placer sous votre langue plaquée au gland du clitoris : si vous supportez la vibration, vous serez doté d'une langue bionique alliant les avantages de la chair à ceux de la science.

LES DILDOS

Les dildos sont le plus souvent de forme phallique, et destinés à la pénétration buccale, vaginale ou anale. On les appelle aussi godemichés ou godemichets, du latin *gaude mihi*, réjouis-moi. Son apocope gode séduit certains par sa consonance divine.

Il en existe en latex, caoutchouc, silicone… Ils sont garnis de perles, équipés de moteurs, de toutes les couleurs et de toutes les textures.

Leur forme est toujours traditionnellement phallique, mais vous en trouverez aussi en forme de poing, d'animal ou de sexe d'animal (!), de légumes… Ils sont déclinés dans une infinité de texture et de matières : lisses, striés, nervurés de veines, à picots, de complètement mous à presque rigides…

Certains modèles sont dotés d'un appendice destiné à stimuler le clitoris, mais votre bouche sera plus adaptée. Dans le cas d'une pénétration anale, il est vivement conseillé d'opter pour un modèle lisse, et souple, assez rigide, afin d'éviter toute blessure de ces muqueuses extraordinairement sensibles. Pour une pénétration vaginale, on le choisira plus souple et mou – certaines femmes apprécieront les reliefs. Il convient d'adapter l'intensité du va-et-vient à la forme et à la texture du dildo.

Pendant le cunnilingus, le plaisir doit se concentrer sur le gland du clitoris. La majorité des femmes adorera avoir le vagin rempli : les contractions des muscles PC et utérins participent au plaisir, même clitoridien, et elles seront plus intenses si les muscles ont quelque chose à enserrer. Le même principe est valable pour la pénétration anale, l'anus étant pourvu des mêmes muscles PC et des sphincters.

Une pénétration immobile peut donc suffire à son bonheur. Si vous optez pour un va-et-vient, veillez à ce qu'il ne parasite pas le travail de votre langue, calez les rythmes et soyez modéré. Un dildo vibrant sera particulièrement adapté à une pénétration immobile : beaucoup plus discret qu'un vibromasseur, il est souvent

incapable de produire un orgasme clitoridien, mais il diffusera de délicieuses ondes de l'intérieur.

Il existe aussi des modèles « double dildo », c'est-à-dire avec deux extrémités conçues pour la pénétration. Ils sont généralement très longs et extrêmement souples : on peut pratiquer une double pénétration de la femme, anale et vaginale, en le « pliant ».

LES BOULES DE GEISHA

Ce sont les plus célèbres des sextoys, avec les dildos et les vibromasseurs. On les utilise plutôt en dehors du rapport sexuel. Ce sont deux petites balles creuses, au diamètre généralement compris entre 3 et 5 cm, et reliées par un fil qui sert à les retirer.

Elles sont destinées à être insérées complètement dans le vagin, pour être portées longtemps – on recommande des séances de deux ou trois heures. Certaines les portent une journée entière dans la vie courante, cette stimulation sexuelle invisible étant très excitante parce que totalement incongrue et imprévisible.

Ces deux balles creuses s'entrechoquent à l'intérieur à chaque mouvement, et chacune contient une bille plus petite, généralement métallique, qui provoquera par roulement chocs et vibrations… Les billes d'acier produisent une vibration sourde qui peut conduire les femmes à l'orgasme vaginal. Ces boules sont surtout appréciées pour les préliminaires ou les scénarios érotiques.

Choisissez un fil en latex ou en synthétique, toujours pour des raisons d'hygiène et de sécurité. Les balles sont généralement en plastique recouvert de peinture métallisée, ou de latex, silicone… Il existe aussi des modèles en métal. Attention au risque de peinture écaillée ou au cordon en coton (susceptible de se rompre) des modèles premiers prix. Les boules de Geisha sont aussi un excellent moyen de solliciter le muscle d'amour, et leur port régulier est excellent pour les muscles PC.

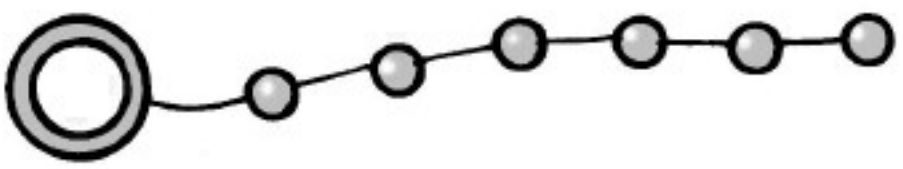
C'est le sextoy le plus adapté au cunnilingus. Leur présence dans le vagin est assez discrète pour ne pas parasiter vos caresses, mais leur effet est profond et ravageur : non seulement elles offrent une résistance aux muscles PC, mais elles y répondent par des ondes vibratoires en parfait accord avec les spasmes de la chair.

SEXTOYS ANAUX

La stimulation de la zone anale est un parfait complément du plaisir clitoridien, pour peu que votre partenaire ne soit pas bloquée par le tabou. **Elle exacerbe et**

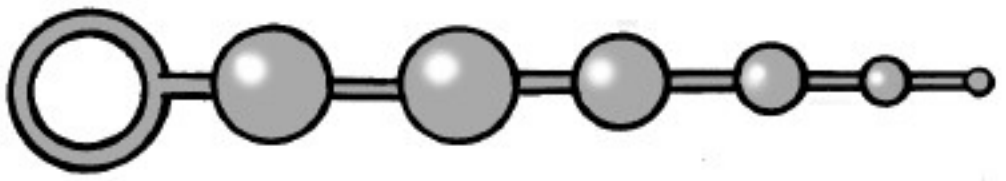
transcende les sensations du gland du clitoris, et c'est le déclencheur d'orgasme le plus souvent évoqué par les femmes.

Les perles anales sont une sorte de chapelet obscène : des perles (de diamètres parfois croissants) sont reliées par une cordelette (de préférence en nylon pour des raisons d'hygiène et de solidité sécurisante). Elles sont destinées à être introduites dans l'anus, et à



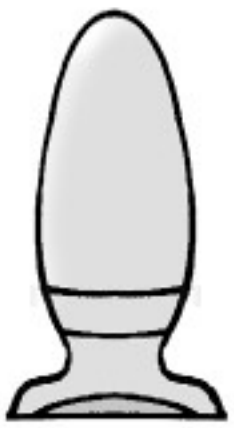
être retirées lentement, pour procurer des sensations de dilatation et rétractation alternées. Certaines femmes aiment les laisser en place pendant un rapport vaginal, les deux partenaires sentant leur présence à travers la paroi vaginale. **Pendant un cunnilingus, vous pouvez tirer doucement sur la cordelette**, pour les faire bouger à l'intérieur sans les sortir, et les retirer juste avant l'orgasme.

Le chapelet thaï est un modèle de perles anales composé d'une série de 4 billes (ce nombre pouvant varier) d'un diamètre modeste et identique (entre un et trois centimètres). Il peut s'agir de billes d'acier, ou de plastique, latex… L'effet recherché concerne le moment du retrait, les billes provoquant une stimulation.



Il existe aussi des versions « tiges » : de petites boules en PVC de diamètre croissant sont moulées sur une fine tige. Ce jouet allie la souplesse au maintien d'une structure assez rigide, et permet le va-et-vient pour une montée progressive du plaisir.

Le plug ou **butt plug** ressemble un peu à un dildo, mais il est généralement de taille inférieure et de forme conique. Il est plus large en son centre, et se rétrécit pour que l'anus se resserre autour de lui. Sa base doit être très large et plate, comme une sorte de socle, afin d'empêcher qu'il se perde dans le rectum. Il est destiné à être porté longtemps (bien que certains aiment l'utiliser comme un dildo). Pour le cunnilingus, c'est l'équivalent anal des boules de Geisha.
Au moment de l'orgasme, les contractions anales peuvent être si fortes que le plug est expulsé : maintenez-le fermement quand les spasmes commencent.



SEXTOY DE LA LANGUE : LE PIERCING

Le piercing de la langue entre dans la catégorie sextoy quand il est question de cunnilingus. Il s'agit d'une barre d'acier chirurgical fixée par une petite boule vissée sur la tige et qui traverse la langue verticalement. La petite boule se décline maintenant dans différentes tailles, formes et matières. La présence de ce bijou peut être fabuleuse ou très handicapante : tout dépend de l'usage que le piercé en fait. Il faut atteindre un grand degré de maîtrise pour que le piercing sache stimuler les bons points, avec la bonne force. Mais la petite boule dure et lisse permet de varier la fermeté et le « toucher » de la caresse, dans un délicieux contraste avec la langue molle et poreuse, ou d'appuyer sur un point très précis.

Il existe même un modèle de piercing vibrant : une mini pile remplace la petite boule. Les témoignages sont partagés : la plupart des cunnilinguistes se plaignent que la vibration soit bien plus forte dans la langue que sur la vulve, et de l'anesthésie handicapante qu'elle provoque.

Les positions

Les catalogues de positions ne conviennent pas à toutes les morphologies, et les meilleures positions seront toujours celles qui vous viendront naturellement, au cœur de l'action… Même les plus inconfortables peuvent vous séduire par leur fantaisie : debout dans une cage d'escalier, à plat ventre sur une table, à genoux dans un hamac…Si elles diminuent le plaisir physique, elles peuvent compenser en enflammant l'esprit : trouvez votre équilibre entre confort et fantasme. Ne cherchez pas la performance sportive, sauf si le scénario « vainqueur des JO » vous affole – il risque toutefois de laisser votre partenaire de marbre.

Pour rappel, nous attribuons dans ce guide le genre féminin à la receveuse, et le genre masculin au cunnilinguiste. Cette convention ne vise qu'à faciliter la compréhension de situations pouvant bien entendu impliquer deux femmes, voire plus.

Le sexe oral offre une liberté de mouvement presque totale. À l'envers ou à l'endroit, couché, debout ou assis, sur le côté… Le décor (chambre, bureau, parking), et surtout son mobilier influenceront aussi vos ébats. Enfin, on peut changer de posture, et plusieurs fois, pendant le même cunnilingus : toutefois, les fantaisies sont plus appréciées en phase de préliminaires ou en phase de jeu (chapitres « amuse-bouches » et « donner sa langue au chat »). Si et quand la femme veut sortir du plateau de plaisir pour s'élancer vers l'orgasme, la constance et la régularité s'appliquent aussi à la position.

Varier les positions permet toutefois de varier les sensations génitales, en provoquant la contraction de muscles différents.

Mesdames, pensez à en jouer en explorant de nouvelles postures : basculez le bassin, cambrez-vous ou roulez le dos, tendez vos jambes, enroulez-les autour du dos de votre amant, serrez vos cuisses autour de sa tête, ou au contraire écartez-les largement en appuyant vos paumes sur leur face interne, pour vous offrir davantage…

Messieurs, quand le corps entre en hypertonie, vous pouvez jouer de ce phénomène encore plus subtilement : vos mains ou vos bras suffisent à faire réagir tout son corps. Enserrez ses hanches, placez vos mains sous ses fesses, plaquez-les contre l'intérieur de ses cuisses pour les écarter, ou passez vos bras autour de ses cuisses pour les resserrer, maintenez ses chevilles pour plier ou étendre ses jambes… Il ne s'agit pas de jouer du fantasme de la femme contrainte (bien qu'il soit délicieux), mais de jouer d'un phénomène purement physique (qui participe sans doute aux délices du fantasme de contrainte). **La poussée exercée contre un point de résistance accroît la tension musculaire, qui fait partie de la réponse sexuelle et du mécanisme de jouissance, jusqu'à sa résolution par l'orgasme.**

Certaines femmes ont une préférence (par exemple, beaucoup se masturbent jambes serrées : serrer leurs jambes favorisera donc l'orgasme), mais vous pouvez leur faire découvrir de nouvelles sensations en variant

poussées et étreintes. Une barre d'écartement des chevilles provoque un plaisir inconnu chez nombre d'adeptes du bondage… Modulez les zones et la force des pressions, alternez écartèlement et convention et observez ses réactions.

Les positions n'ont donc de limites que votre imagination : pour lui donner un point de départ, voici un petit tour d'horizon des principales possibilités.

Avant d'explorer les fantaisies des positions inconfortables, explorez les joies du cunnilingus dans les conditions les plus favorables :

La receveuse est confortablement installée, pour s'abandonner au plaisir. Tout effort musculaire (autre que celui provoqué par l'excitation…) ou malaise (dureté du coin de la table, cuisse écrasée par votre coude…) parasite la montée de l'excitation. Le bassin est de préférence incliné vers le haut, pour favoriser les réponses sexuelles (irrigation sanguine, contractions musculaires…).
Le cunnilinguiste peut exercer une pression rythmée et constante de la bouche sur le sexe de sa partenaire, et il a les mains libres. Il se sent libre de ses mouvements, et ne risque pas la crampe musculaire à force de contorsions de la tête.
Tous deux se sentent capables de tenir la position au moins une dizaine de minutes – voire plusieurs. L'emploi de coussins – spécialement sous les reins de la femme, sous les genoux ou les coudes du cunnilinguiste – est chaudement recommandé.

L'ALLONGÉE

C'est la plus naturelle, et la plus confortable : elle combine détente de la receveuse et liberté de mouvement du cunnilinguiste.

Classique :
Elle est allongée sur le lit, jambes un peu écartées et genoux pliés. Il se place face à elle, entre ses cuisses – elle doit être le plus près possible de la tête du lit afin qu'il ne soit pas recroquevillé au bout. Comme il doit se pencher, la nuque peut se fatiguer. Un coussin sous le bassin facilitera encore l'accès à toute la zone sexuelle. Cette position permet des échanges de regards bouleversants.

Serrée :
Elle est allongée sur le lit, les jambes rapprochées : le cunnilinguiste est à genoux face à elle, une jambe de chaque côté. Il peut la tenir par les hanches, ou presser ses bras autour des cuisses, plonger sur la vulve par le haut. Cette position est très adaptée au gland du clitoris à la sensibilité exacerbée, qui ne supporte pas d'être décalotté ou touché : la stimulation vers le bas assure sa protection par le capuchon, voire les grandes lèvres.

Décollée :
Elle n'est plus vraiment allongée… Elle a le bassin levé, en appui sur ses pieds, genoux pliés. Cette position lui permet de se frotter elle-même contre la langue, de chercher le regard de l'autre et de jouir d'une excellente vue sur les jeux de bouche et de langue.

Il est toujours face à elle, entre ses jambes. Il peut la soutenir en plaçant les mains sous les fesses, coudes pliés et calés sur le lit. Sa nuque ne supporte aucune tension, la tête est libre de ses mouvements. Les mouvements de mains et de doigts sont plus limités, mais il peut exercer des pressions sur le périnée, voire la pénétrer du pouce ou des doigts, vaginalement ou analement (inutile même de bouger dedans, surtout si le bassin se frotte contre la langue…).
La position est fatigante, mais concentre la tension musculaire dans la zone pelvienne, il est donc possible qu'elle favorise l'orgasme.

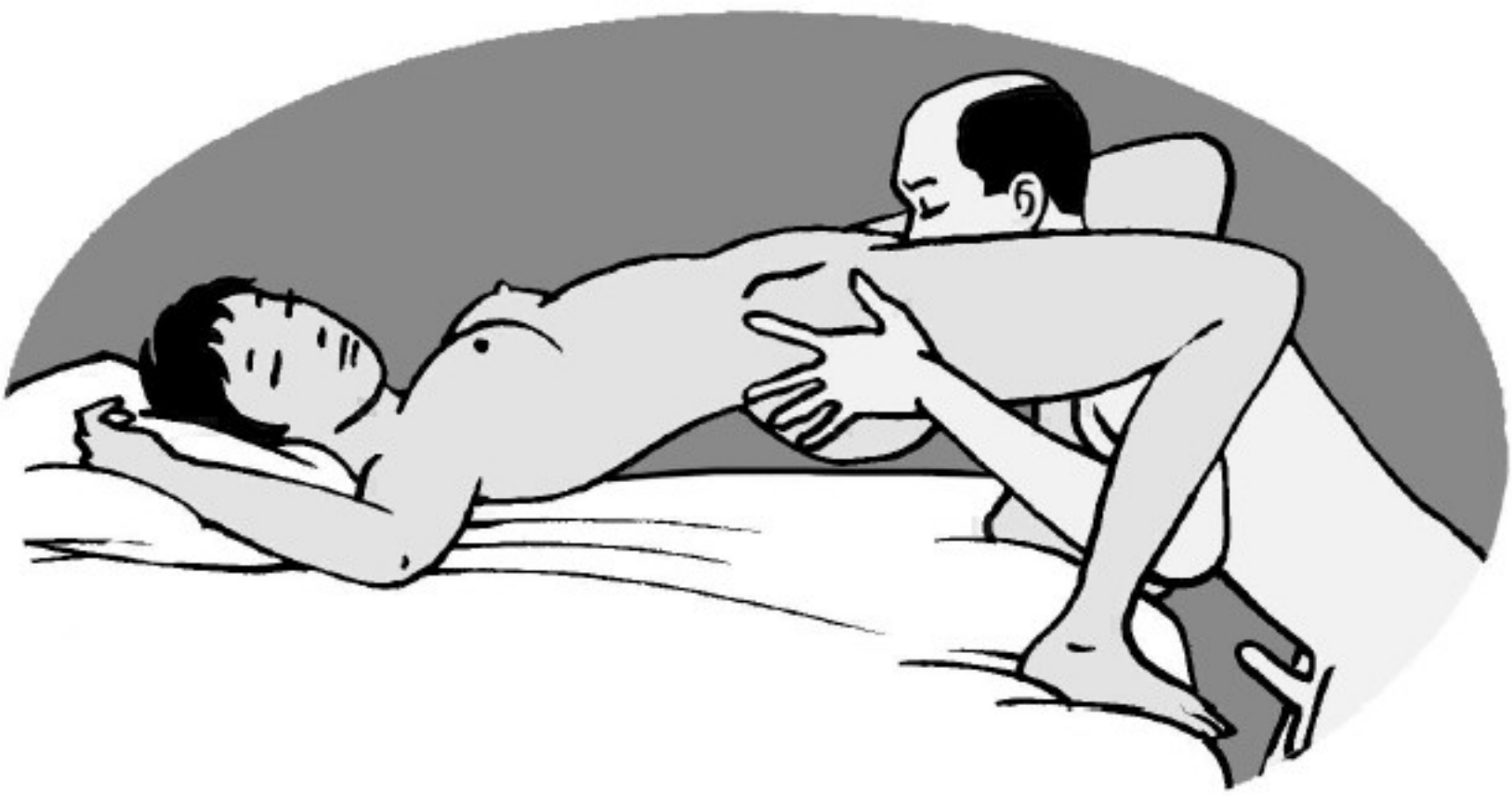
Ces positions allongées fonctionnent très bien sur le sol : vous aurez plus d'espace pour être à l'aise tous les deux, quelques coussins ou un couvre-lit épais assureront un confort suffisant.

Vous pouvez aussi vous placer au bord du lit :
Le cunnilinguiste est agenouillé au sol, et peut prendre appui sur ses bras au sol ou sur le bord du lit. La liberté de mouvement est maximale, et permet d'éviter la crispation des muscles du cou ou du dos. La receveuse est placée le bassin tout au bord du lit, offrant ainsi toute son intimité au cunnilinguiste en gardant le corps au repos, jambes pendantes.

Quelques variantes :
• Soulevez une des jambes pour la placer sur l'épaule du cunnilinguiste.
• Soulevez les deux jambes : l'accès à toute la vulve est amélioré, la pénétration peu être plus profonde. La zone anale est offerte.

• Les pieds peuvent reposer sur les épaules, les jambes sont alors repliées.
La variante décollée est toujours possible : les pieds de la femme sont tout au bord du lit, et les cuisses plus largement ouvertes....

La position au bord du lit fonctionne aussi au bord d'une table ou d'un bureau, encore plus confortable pour les cunnilinguistes, surtout de grande taille. Il est même possible de s'asseoir au lieu de s'agenouiller.



ACCROUPIE

Le cunnilinguiste est allongé sur le dos, elle est accroupie sur son visage. Sans s'asseoir, sauf s'il apprécie les sensations d'étouffement… Les deux sens fonctionnent, à l'envers ou à l'endroit.
Elle peut être agenouillée, ou les pieds à plat : elle sera encore plus libre de ses mouvements pour jouer à offrir ou dérober son sexe à la bouche, mais la position est plus fatigante. Elle contrôle davantage la pression que

dans les autres positions, et peut se frotter contre le visage du cunnilinguiste, ce qui donnera des indications de rythme.
Le cunnilinguiste a les mains libres, mais les bras sont gênés et sont soit écartés autour, soit coincés entre les cuisses. Le mouvement des mains et des doigts est limité, mais il est possible de stimuler les seins, de saisir les fesses, de caresser le bas du dos ou l'anus.

Si les choses deviennent sérieuses, elle devra sans doute prendre appui – si elle est à l'envers, elle pourra se mettre à quatre pattes ou se coucher sur le ventre du cunnilinguiste, mais si elle est face à lui, veillez à ce qu'elle ait l'espace suffisant devant elle, ou un mur sur lequel reposer les mains.

LEVRETTE

Elle est à quatre pattes, à genoux et en appui sur les mains ou – plus confortable et sexy – sur les avant-bras. Elle peut aussi plaquer son buste sur le lit. Sans permettre une détente complète, cette position n'est pas fatigante à tenir. Le bassin reste très mobile, et la femme peut contrôler pression et rythme.
Il est à genoux derrière elle, sur le lit, mais de préférence par terre au bord du lit : la liberté de mouvement des bras est améliorée, et il évite l'effort de se pencher.
Elle peut avoir l'impression d'être dominée, ou humiliée. Certaines femmes la refuseront pour cette raison, alors que d'autres trouveront ce jeu très excitant.
Cette position est très, très animale, et expose la vulve et la zone anale au regard : la receveuse doit être assez

à l'aise avec son corps et avec le cunnilingus pour s'y abandonner. La tentation sera grande pour le cunnilinguiste de la prendre sauvagement – parfait si le cunnilingus est envisagé comme préliminaire.
Les sensations sont totalement différentes, car les axes sont inversés. Elle demandera plus d'effort au cunnilinguiste pour caresser le gland par en dessous : la langue devra « forcer » à l'envers.
La levrette permet l'utilisation des mains, des doigts, et de sextoys. Enfin, elle convient en cas de gland du clitoris très sensible : il préfère la stimulation vers le bas, car cela garantit sa protection par le capuchon.

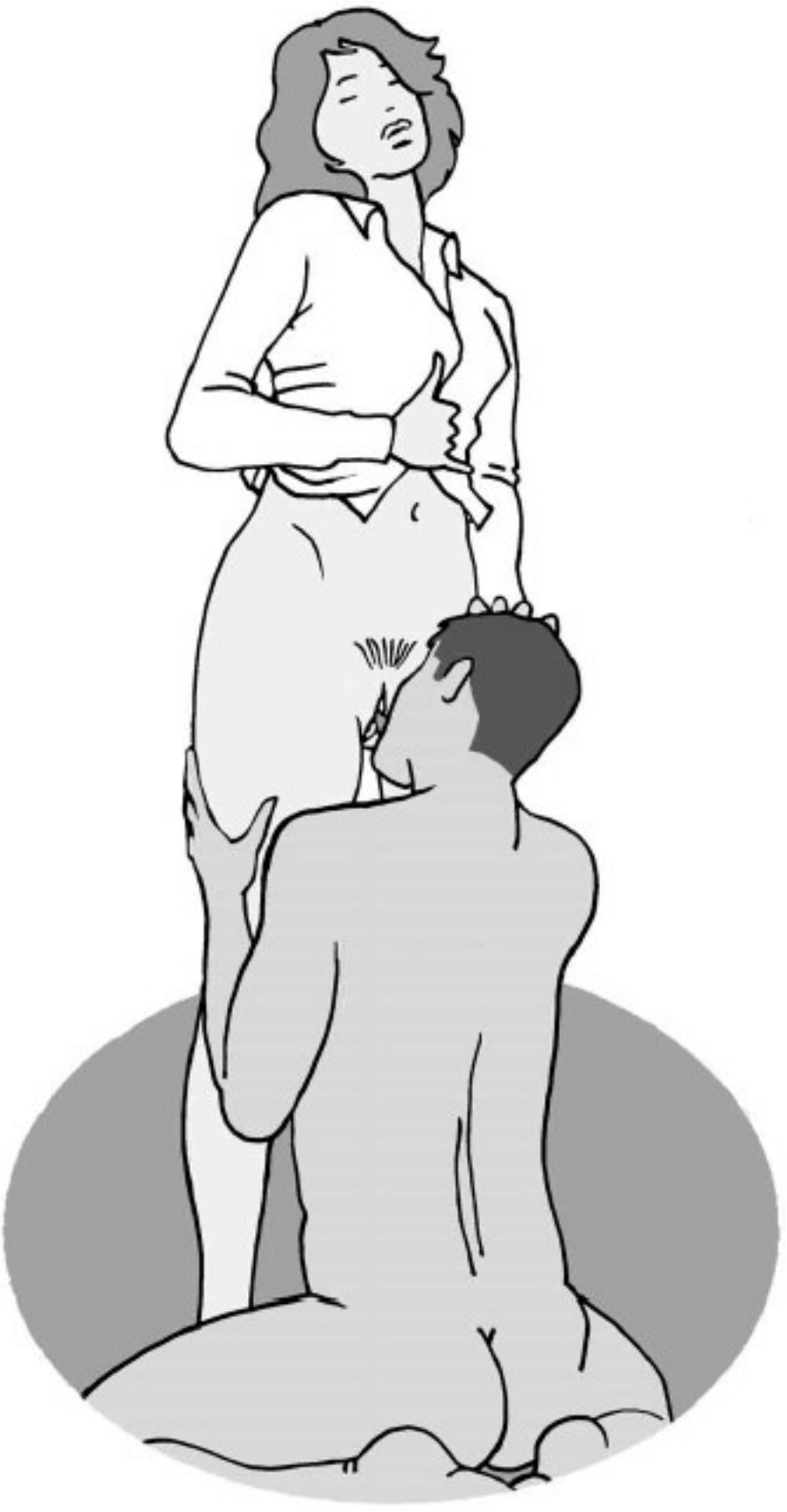
ASSISE

Dans cette position, la femme est assise, de préférence sur un canapé ou dans un fauteuil, les fesses tout au bord, et le bassin basculé vers l'avant.
Le cunnilinguiste est face à elle, à genoux ou assis sur le sol. L'accès à la zone sexuelle est excellent, et les seins sont plus accessibles que dans les autres positions.
Elle jouit de la meilleure vue sur son sexe et la bouche de son amant – ou dans un esprit plus romantique, ses yeux. Elle peut aussi poser les pieds sur le bord du fauteuil, en écartant largement les cuisses, pour augmenter la mobilité de son bassin et se frotter contre la langue. Elle peut aussi se caresser, ou empoigner la tête de son amant pour le guider. Ou encore, serrer les cuisses pour emprisonner la tête…

DEBOUT

Dos au mur :

Elle est debout, de préférence le dos contre un mur. Le cunnilinguiste est agenouillé devant elle. Cette situation peut être très excitante dans des jeux de pouvoir. Le



mur sert d'appui pour faciliter l'accès à la zone sexuelle : il reste limité. Cette position est plus adaptée en ouverture, ou en préliminaire. Elle ne conviendra pas vraiment à une femme qui n'aime pas les stimulations verticales par en dessous, car même les mouvements horizontaux sont limités.

Doggy (ou chien debout) :
La receveuse se présente de dos, ce qui mêle les avantages et inconvénients de la levrette à ceux de la position debout. Elle peut prendre appui contre un mur ou sur un meuble. L'accès au gland du clitoris est limité, mais acceptable pour la zone vulvaire, et excellent pour la zone anale. Cette position favorise l'anulingus. Les mains et les bras du cunnilinguiste sont très libres : il peut écarter ses fesses à pleines mains, ou passer une main autour du ventre pour caresser la vulve ou le gland du clitoris.

LE 69

Comme son nom le symbolise très graphiquement et explicitement, les amants sont tête-bêche, sexes contre bouches. Il y a en réalité trois 69 de base… c'est à ne plus s'y retrouver.

Dans le plus classique, le cunnilinguiste est allongé sur le dos, genoux pliés, et la femme à quatre pattes au-dessus de lui.
Elle doit prendre appui devant elle, sur au moins une main, ou sur les coudes, ce qui limite sa dextérité manuelle.

Il a les mains libres, mais les bras sont gênés et sont soit écartés autour, soit coincés entre les cuisses, comme pour l'accroupie… L'accès à la vulve et au pénis, à l'envers, altère aussi les jeux de bouche et de langue.

Il est possible de faire l'inverse : femme allongée sur le dos, genoux pliés, homme à quatre pattes au dessus d'elle.
Il peut prendre appui sur les mains, les coudes, ou passer ses bras autour des cuisses et écraser son visage contre la vulve. Le corps des hommes étant généralement plus massif et raide que celui des femmes, la sensation d'écrasement et la marge de manœuvre réduite sur le pénis (les bras étant bloqués par les cuisses) peut déplaire à la femme.

Dans la position sur le côté, les deux amants sont allongés… sur le côté. Maintenir une jambe en l'air est vite fatigant, il est préférable de poser le pied en fléchissant le genou et en ouvrant la cuisse le plus possible. On peut poser sa tête contre la cuisse du partenaire pour soulager sa tension musculaire. La marge de manœuvre de la bouche et des mains comme l'accès aux zones génitales restent limités.

Bien entendu, le cunnilinguiste de sexe féminin a aussi intérêt à prendre en compte les avantages et inconvénients de chacune de ces variantes – en imaginant sa vulve à la place du pénis de convention.

On vante beaucoup le 69 qui permet de se donner du plaisir simultanément, mais la plupart des adeptes de

l'amour oral jugent qu'il le compromet…
Impossible de se concentrer sur donner et recevoir en même temps. La posture peut devenir contorsion quand on doit atteindre les points sensibles de l'autre et offrir les siens en même temps…

Toutefois, l'émotion de la réciprocité rend la position très excitante. Si atteindre l'orgasme est peu probable, elle convient fort bien en phase de préliminaires ou de jeu. Vous pouvez débutez ainsi, pour embrasser, découvrir, éveiller vos deux sexes ensemble…

On peut garder la position pour atteindre l'orgasme, en oubliant la réciprocité :

« J'étais accroupie sur son visage, face à son sexe, et j'ai eu très envie de le prendre dans ma bouche, au paroxysme de l'excitation – il ne bandait pas vraiment, trop concentré sur l'action entre mes cuisses, mais sentir sa queue immobile dans ma bouche, comme un bâillon, m'a fait jouir en quelques secondes. » Betty

Dans le même esprit, la position du 6 (ou du 9, si vous préférez) permet une alternative originale. En position 69, le cunnilinguiste au-dessus, mais les genoux d'un côté du corps de la femme, au lieu d'être de part et d'autre. Cette position est assez confortable, la femme étant allongée, et l'homme plus libre de ses mouvements. Pas de fellation, mais la femme peut saisir le pénis d'une main, si elle le désire. La stimulation de la langue vers le bas conviendra particulièrement au gland du clitoris très sensible.

conclusion

Je ne suis pas docteur, ni même sexologue : aucun diplôme officiel ne garantit ma légitimité. Ce guide n'a pas fait l'objet de tests scientifiques et n'a été contrôlé par aucune « autorité compétente » (si on considère qu'il en existe). Utilisez-le en adulte responsable.

Ma seule légitimité est fondée sur mon expérience personnelle, constituée de 18 ans de pratique, mais aussi de nombreuses conversations, lectures, réflexions… Bien que je semble absente de ce guide, chaque paragraphe est né de mon vécu – ou y est entré (il m'a bien fallu tester jusqu'aux exercices du Dr Orto Fonist avant de vous les soumettre).

Le vécu motive certaines recherches, l'esprit humain aime comprendre ce qui lui arrive. C'est pourquoi je restitue aussi de nombreuses informations historiques,

médicales, théoriques, dont les sources sont précisées quand elles sont identifiables. Les témoignages sont tous certifiés authentiques. Ils proviennent de personnes réelles et de confiance, et d'entretiens directs. Les citations extraites de forums sont certifiées… « authentiquement trouvées sur Internet ».

Je ne crois pas que le sexe soit fait pour être enfermé dans une « quelquechosologie ». Le sexe est d'abord une expérience intérieure. Le sexe est aussi un Art : il n'existe aucun mode d'emploi, aucune recette infaillible. Seule la pratique révèle et fait grandir le talent. Mais partager son expérience et les réflexions attachées enrichit l'expérience et les réflexions de l'autre, renforce sa confiance, nourrit son inspiration.

Mon épanouissement sexuel doit beaucoup au cunnilingus : mon premier amant était un fervent pratiquant. Si fervent que le cunnilingus m'a offert mon premier orgasme partagé, et que les premières années, je ne pouvais concevoir de rapport pénétratif satisfaisant sans ce préliminaire. Il m'a permis d'explorer toutes les capacités sensuelles de mon corps, d'éveiller ses réseaux, et de lier de manière indélébile l'esprit au corps en collant la tête au bas-ventre lors des premiers orgasmes partagés. Mon approche du sexe n'aurait pas été la même sans le cunnilingus – je me suis précipitée dans l'infini de la sexualité grâce à l'intensité du plaisir et du désir qu'il provoque.

Si j'ai depuis appris à jouir de cet infini de jeux, même sans aucune oralité, certains amants ont entretenu ma flamme pour l'amour oral en exprimant une créativité

bouleversante. Les mots ne peuvent suffire à exprimer ma gratitude, mais ce guide leur rend hommage.

N'oubliez pas : la sexualité est une zone de liberté et chacun doit trouver ses propres voies de plaisir, un mode de communication intime dont on invente le langage magique à chaque instant.
Ne cherchez pas à appliquer ce guide comme une méthode. Toutes les règles peuvent être transgressées, et elles ont toutes des exceptions… (Même celle d'exclure la méthode : jouer à l'étudiant laborieux qui passe l'oral, guide à la main, face à une examinatrice sévère mais sans petite culotte, peut être très excitant).

L'exception peut créer les plus beaux souvenirs. N'ayez pas peur d'être un cunnilinguiste exceptionnel.

Vous êtes libre de pénétrer « l'éternel mystère du plaisir féminin »*. Comment faire jouir une femme ? La réponse est peut-être tout simplement… sur le bout de votre langue.

* Le vrai mystère reste ce besoin de mystifier et de compliquer le plaisir féminin.

bibliographie

À propos de cunnilingus :

Tout savoir sur le cunnilingus, de Violet Blue (éditions Tabou, 2005). Une bible à l'américaine : culture pan-sexuelle, approche scientifique autant que psychologique très complète, bien que l'aspect guide pratique en soit diminué. Le plus ouvert d'esprit, et le mieux documenté.

Les Plaisirs de l'amour oral, du Dr Marcy Michaels (éditions Presses du Châtelet, 2005) : ouvrage très original d'une orthophoniste américaine, qui propose un véritable entraînement médical pour la fellation et le cunnilingus, et des techniques variées. En corolaire, une certaine obsession de l'hygiène, une prudence très déontologique et une foi aveugle dans l'apprentissage méthodique, en opposition à « l'illusion du talent naturel ».

L'Art de la fellation et du cunnilingus, du Dr Gérard Leleu, (éditions Leduc.s, 2008). Un auteur de référence : médecin et sexologue, véritable amoureux du sexe féminin, il distille informations scientifiques et conseils dans un surprenant style lyrique au romantisme désuet. Il reste en France un pionnier de l'éveil de la femme et de tout son potentiel sensuel.

Elle d'abord : petit guide à l'intention des hommes pour faire plaisir aux femmes, de Ian Kerner (éditions Presses Libres, 2006), est comme son titre ne l'indique pas, exclusivement consacré au cunnilingus. L'auteur est américain, docteur en sexologie, et surtout ex-éjaculateur précoce. Il ne croit qu'à l'orgasme clitoridien et à la langue, et propose des programmes minutés et des fiches pratiques qui raviront les plus anxieux.

À propos de sexualité générale :

Atlas du sexe de la femme, du Dr Gérard Zwang (éditions La Musardine, 2008) : un livre unique, entre science et art, qui offre l'extraordinaire panorama de vulves d'un passionné sincère – toute épilation en est toutefois bannie, l'auteur y étant allergique.

Enquête sur la sexualité en France, sous la direction de Nathalie Bajos et Michel Bozon (éditions La Découverte, 2008). Un pavé de référence pour les chercheurs, qui rassemble une multitude de statistiques et des analyses intelligentes, accessibles pour tous ceux qui s'intéressent à la sexualité.

Guide pratique de la vie du couple, du Dr David Elia et Dr Jacques Waynberg (éditions Filipacchi, 1984) : très complet et disponible en livre de poche.

Les Kâma-Sûtra, de Vatsyayana (éditions 10/18, 1994) : la bible occidentale de la sexualité, un texte plus (involontairement) comique qu'éducatif, mais dont la lecture reste édifiante.

À propos du Tantrisme et du Tao sexuel :

Tantra, le culte de la féminité, de André Von Lysbeth (éditions Flammarion, 1996).

Les Secrets de l'amour selon le Tao : cultivez l'énergie sexuelle masculine, de Mantak Chia et Michael Winn (éditions Guy Tredaniel, 2000).

Le Tao de l'amour retrouvé : l'énergie sexuelle féminine, de Mantak Chia et Maneewan Chia (éditions Guy Tredaniel, 2000).

Cosmic Sex, de Caroline Aldred (éditions Evergreen, 2000).

Vidéos :

Lovers Guide to Better Cunnilingus et Advanced Guide to Oral Sex de Nina Hartley chez Adam & Ève : des vidéos éducatives au ton ludique, par une pornostar incroyablement pédagogue, qui prend autant de plaisir à la théorie qu'à la pratique.

Anatomy for Beginners, Lesson 4 : Reproduction, série de documentaires pour Channel 4 : le professeur John Lee et le controversé Dr Gunther Von Hagens (dont l'exposition *Our Body* a été interdite en France) nous offrent un fabuleux voyage dans le corps humain. Le réalisme de la dissection et de la plastination permet une compréhension unique de notre morphologie, mais est fortement déconseillé aux âmes sensibles.

Imprimé en Espagne par Sagrafic.
Dépôt légal : novembre 2009

Coralie Trinh Thi

Osez...

le cunnilingus

Le cunnilingus figure au rang des pratiques favorites des femmes, certaines en tirent même parfois un plaisir supérieur à celui du coït qui s'ensuit. Pourtant, la plupart des hommes semblent encore bien maladroits en la circonstance ! Car tout est affaire de bonnes manières, de techniques, d'envie de donner du plaisir. Ce guide s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes, qui y apprendront comment tirer le maximum de plaisir de cette pratique et libérer tout le talent de leur partenaire. Grâce à ses connaissances infinies du corps féminin et des manières de le faire vibrer, Coralie Trinh Thi, auteur de *Osez la sodomie*, vous dévoile tous les secrets d'un cunnilingus parfait.
Après *Osez tout savoir sur la fellation*, best-seller de la collection, voici enfin le pendant féminin d'une pratique rarement abordée en tant que telle dans les guides de sexualité.

Coralie Trinh Thi a été projetée sur le devant de la scène médiatique en tant que co-auteur du film *Baise-moi*. Elle est l'auteur de *Betty Monde* et de *La Voie Humide*, tous deux publiés Au diable vauvert.

Osez... tout savoir sur le sexe

« Osez » est une collection de petits guides précis et ludiques, consacrés à toutes les pratiques sexuelles.

ISBN : 978-2-84271-302-7

10 €

www.lamusardine.com

Illustration : Arthur de Pins